

“La Gestió dels Conflictes i Emocions”

Febrer 2021 – Desembre 2025

**Ateneu Divers
Espai Diàleg**

Barcelona, gener de 2026

Aquest llibre recull una experiència compartida que, amb el temps, ha anat agafant forma, sentit i profunditat dins l'Ateneu Divers.

Quan penso en aquest recorregut, no penso només en un taller ni en un conjunt de sessions. Penso en un procés. En un camí compartit que, sense fer soroll, ha anat transformant persones, relacions i també l'Ateneu Divers.

Recordo bé com va començar tot: com una proposta, una prova, una intuïció.

Un espai per parlar de conflictes i emocions que no sabíem exactament fins on ens portaria. I avui, mirant enrere, costa imaginar l'Ateneu Divers sense aquest espai.

Perquè hi ha projectes que es construeixen des de la planificació, i n'hi ha d'altres que creixen des del compromís. Aquest n'és un clar exemple.

Vull posar en valor, de manera molt especial, el paper d'Espai Diàleg i de totes les persones professionals que hi ha al darrere. Persones expertes, sí, però sobretot persones compromeses. Han posat el seu temps i coneixement al servei dels altres amb una generositat enorme, implicant-se de veritat, escoltant, adaptant-se i construint conjuntament amb les persones participants de l'entitat. Aquesta és, per mi, la millor expressió de la solidaritat: quan el saber es comparteix i es posa al servei de la comunitat.

Invertir temps personal en iniciatives com aquesta és també una decisió que diu molt de les persones. En un context cada vegada més individualista i ple de presències a les xarxes, sovint més aparents que reals, aquest tipus d'implicació té encara més valor. Perquè no va de mostrar, sinó de ser-hi. Des de l'Ateneu Divers, som molt fans d'aquestes persones, perquè entenen que allò important es construeix compartint temps i perquè el seu compromís té un impacte real en la vida dels altres.

Al llarg d'aquests anys, hem vist com aquest espai es convertia en un lloc segur. Un lloc on poder parlar, equivocar-se, emocionar-se, escoltar i ser escoltat. Un lloc on els conflictes no s'eviten, sinó que s'entenen i es treballen. I on cada persona pot anar trobant la seva manera de dir, de sentir i de relacionar-se.

El valor d'aquest taller no es pot mesurar només pel que s'hi ha fet, sinó pel que ha generat: més consciència, més autonomia, més capacitat de relació. En definitiva, més vida compartida.

Aquest llibre no és només un recull del que s'ha fet. És el testimoni d'un compromís sostingut en el temps i d'una manera de fer basada en el respecte, el diàleg i la confiança en les persones.

Com a directora de l'Ateneu Divers, sento un profund agraïment. Per totes les persones que hi han participat, per les que ho han fet possible i per les que han cregut en aquest espai des del primer moment.

Avui puc dir amb convicció que aquest taller ja no és una prova. S'ha convertit en una activitat imprescindible, una peça essencial del que som i del que volem continuar sent.

Però sobretot, és un espai que cuidarem. Perquè sabem el que aporta, perquè hem vist el que fa possible i perquè forma part d'allò que dona sentit a la nostra manera d'entendre la comunitat.

Laura González Aguilera
Directora de l'Ateneu Divers

Petit pròleg per a gent extraordinària.

Una dita africana diu que molta gent petita a llocs petits fan coses petites que poden canviar el món.

Mentre pugem el camí de la tarda dels divendres, com ho faríem anant cap a l'escola (gairebé de la mà) tot just arribem al tossal i entrem al caliu. Anem cap allà per pesar la saba que correrà per les orelles i que ressonarà a les oïdes. Ja en dins, a l'Ateneu creix l'energia que amarra trossets d'idees i que formen aquest valuós territori.

Plantant lletres perquè surtin els comptes, arrenca aquest llibre que ens vol abrigar dels carrerons foscos. A prop d'ell, enyorarem allò passat tot cultivant la saviesa d'aquest arbre, com una capsa de versos, com llavors que es dispersen per florir i deixar anar raonaments més clars. Qüestionarem injustícies (el cel i la terra es tornen bojós sovint) i parlarem d'un aire que es fa irrespirable, igual que quan es plastifiquen les plantes.

Durant milers d'anys, gairebé tothom ha tingut el dret de no tenir drets, i segueixen, no pocs, sense drets (encara sort que ara es reconeix el dret de reclamar-los). Sona estrany, no té res d'anòmal que la nostra harmonia, la que ens abriga i ens convida a compartir-nos mirades, segueix miraculosament viva any rere any, ajudant-nos a endevinar un futur més agradable.

En aquest paisatge nostre, sembla com si les onades aplaudeixen al mar i els sentiments es fabriquen repartint diàlegs en contacte amb moments de silenci que ens permeten pensar. En un lloc com aquest nostre, al cafè, l'envàs és l'esperança de seguir caminant perquè no s'esgoti aquest ritme mandrós. Aquesta senzilla comunitat continua donant respostes amb calor i alegries. És com una universitat que tragina amb el saber, un mirall on veure'ns per conèixer millor les cares de la vida que ens envolta.

Prenem notes entre aquí i allà, mentre ens escolta el mestre timoner d'aquesta aventura; amb calma, ell no deixa de fer-nos observar les reflexions que s'escolen i es recreen entre imatges insòlites, com quan plou, amb la lleugeresa dels braços alçats quan alguna cosa atrau la nostra atenció. Formen el veïnatge d'un niu comú que s'enreda a la sorpresa; en el seu interior habiten suaus flocs impossibles de desxifrar, fascinats éssers que practiquem la curiositat davant la troballa íntima dins una mena de biologia emocional. Va més enllà d'encontres, ja que quan passegen pels graons, la tarda s'alimenta de respecte gens allunyat d'afectes.

Aquesta escena, si ho pensem, és una trobada que ens ha portat fins a aquest revolt per comentar les vivències de qui espera.

Espai Diàleg



Francesc Reina

Xavier Jiménez

Belen de la Cámara

Charo Soler

Robert Gimeno

Barcelona, 2 de gener de 2026

“La Gestió dels Conflictes i les Emocions”

Febrer 2021 – Desembre 2025

Una activitat de l'Ateneu Divers conduïda per Espai Diàleg

INTRODUCCIÓ

“La gestió dels conflictes i les emocions” és una activitat més de les organitzades per l'Ateneu Divers / Grup Caliu. Es va iniciar el febrer de 2021, està conduïda pel grup de professionals “Espai Diàleg” i que, un cop acabat aquest document, encara continua.

L'Ateneu Divers és una associació sense ànim de lucre que, a partir dels anys 90, treballa per la millora de la qualitat de vida de les persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies. Vol esdevenir un instrument transformador, per construir una societat diversa, justa i inclusiva.

La seva és una experiència pionera de cultura i oci incluiu a Catalunya, i vol ser referent en aquest àmbit. S'hi desenvolupen una gran varietat de projectes socials i activitats lúdiques, culturals, esportives i formatives.

Espai Diàleg és un grup de 5 professionals, provinents de l'educació social, el dret i la psicologia, amb una llarga i àmplia experiència en la mediació, l'anàlisi i la gestió de conflictes, en els àmbits de joves, penal, comunitari, municipal ...

Es dedica a la creació d'espais per la reflexió, investigació, difusió, formació i gestió de conflictes, on el diàleg i la mediació ocupen un lloc preeminent.

La relació d'Espai Diàleg amb l'Ateneu Divers / Grup Caliu ve de lluny. Comença quan un membre d'Espai Diàleg assisteix, per motius lúdics, als concerts “Per fi es dividres”, que es fan al bar del local del carrer Pàdua.

La relació es consolida i l'any 2016, aquest membre d'Espai Diàleg, passa a formar part (durant un any) de la Junta de l'Ateneu Divers / Grup Caliu. És en aquell moment que es comença a reflexionar sobre la possibilitat de dur a terme algun tipus de col·laboració i/o activitat amb els socis, vinculada a la gestió de conflictes i a la mediació.

Per això, es fan algunes reunions entre l'equip directiu de l'Ateneu Divers / Grup Caliu i membres d'Espai Diàleg per estudiar quines podrien ser les a activitats d'interès comú a realitzar.

La primera activitat es fa en el bar del local del carrer Pàdua, el dimecres 24 de juliol de 2019. Consisteix en una tertúlia-debat, on hi participen, a més de membres de l'equip del Grup Caliu i d'Espai Diàleg, persones del món associatiu i veïnal, entitats de suport a discapacitats, professionals vinculades a la gestió de conflictes, ...

**DIMECRES 24 DE JULIOL
CALIU. ATENEU DIVERS.
CARRER PÀDUA, 30
18'30 HORES**

**GRUP
CALIU**
L'ATENEU DIVERS

Ding dang... Qui és?

Pensar la inclusió és una aspiració que va més enllà de la pura Integració a través del treball o l'estudi ... És anar cap a l'autonomia en tots els àmbits de la vida quotidiana: edificació, transport, comunicació, informació, oci, etc...

Pensar Ateneus és imaginar una associació cultural que fomenta coneixements científics literaris i artístics, organitzats amb mecanismes horitzontals, amb un sentiment comunitari i de servei públic, de qualitat, que funciona de manera assembleària i per comissions: arts escèniques, memòria històrica, descobriment del territori, oci nocturn ... Com a qualsevol altre ateneu ...

Pensar en gent que sovint és observada de lluny, amb moltes etiquetes i tabús, perquè la xenofòbia sempre té molta gana, com ara les envestides immobiliàries, aquesta gran epidèmia que vesteix de fosc la nostra ciutat.

No és difícil trencar alguna cosa per deixar-la en el buit.

Es tracta de dignificar col·lectius rars, únics, diferents, gestionats per persones amb i sense discapacitat, perquè el més rar és això que en diuen diversitat, normalització ... Caliu vol dir flama apagada, però també passió.

Pensar solidaritat és creure que les institucions treballaran, amb totes les eines disponibles, per aconseguir que el Caliu disposi d'un espai estable.

La sociocràcia ens aporta afinades eines de disseny organitzatiu que afavoreixen l'emergència de la intel·ligència col·lectiva, la responsabilitat individual i el principi de cooperació i participació enfront del de competència i acaparament del poder. Una manera de presa de decisions que permet a una organització auto-organitzar-se i auto-corregir-se.

Aquesta tertúlia, es fa en un moment molt delicat de l'entitat, ja que es troba amb la necessitat de buscar un nou emplaçament. El seu objectiu, és mostrar les possibilitats i interès que poden tenir els espais de diàleg i de reflexió conjunta. És un tipus d'activitat que Espai Diàleg realitza amb certa assiduïtat, en diferents bars, per tractar temes d'interès social, normalment vinculats a la gestió de conflictes.



És a partir d'aquesta experiència que es planteja la creació d'un espai de debat entre socis, per parlar sobre els conflictes que tenen i els envolten, entendre les emocions que generen i aprendre a gestionar-los d'una manera efectiva. La proposta és crear un espai de treball agradable, on Espai Diàleg es responsabilitza d'organitzar, guiar i garantir la seva continuïtat.

L'activitat amb els socis comença el febrer de 2021, un cop superat el pitjor moment de la Covid 19, però encara limitada la mobilitat i restringits els espais de relació directa. És per això que les primeres sessions s'han de fer de forma telemàtica. Amb totes les modificacions i evolució que ha tingut, en l'actualitat en la seva 6ena temporada, el taller encara continua.

A l'inici de la 5ena temporada (setembre de 2024) i després de la sessió de revisió i propostes de futur amb els socis (juliol 2024), es proposa fer un llibre sobre tota l'experiència realitzada.

El llibre es construeix a partir dels materials elaborats per Espai Diàleg per estructurar i conduir les sessions, i del recull de tot el que s'hi ha treballat i desenvolupat en elles, amb especial interès a les aportacions que fan els socis durant tota aquesta experiència.

En aquest llibre, a més d'aquesta introducció que serveix per ubicar-lo, hi ha:

- Un espai per explicar quina ha estat la justificació del taller, els seus objectius i les línies de treball, remarcant que amb el temps, aquestes han anat canviant i evolucionant.
- Un espai ampli per entrar en els continguts del taller, estructurats en les diferents temporades dutes a terme (de febrer del 2021 a desembre de 2025). En concret recull els temes tractats, els exercicis fets, les dinàmiques dutes a terme, els materials utilitzats, els documents i eines que s'han creat.
- Un espai per a fer una valoració de les línies de treball, el que s'ha fet, dels exercicis proposats i les primeres sessions del sisè curs, que tot i no està acabat ni totalment recollit en el llibre, vol mostrar la idea de continuïtat i futur.
- Un espai per donar veu als participants i deixar-los expressar de la manera que més els agradi o interessi, el que els ha representat o servit.
- També s'hi han intercalat els cartells de sessions especials, documents creats, fotografies, les dinàmiques especials, referències a les pel·lícules utilitzades ...

Com a darrer punt d'aquesta introducció, destacar a totes aquelles persones que, a més d'Espai Diàleg, han participat i fet possible aquest llibre, i que han assistit a una, algunes, varies, moltes o a totes les sessions del taller:

Participants de l'Ateneu Divers:

Agustí Ferrés Pérez, Alba Castelló Reche, Albert Helguera Ruiz, Albert Lopez Pascual, Albert Sangrà Aragonés, Alfredo Esteban Segué, Anaïs Ruiz Ternero, Andrés Alcaide Nadales, M^a Angeles Aibar García, Anna Batllori Morales, Anna Rovira Sebastia, Anna Vergés Oller, Ariadna Dinwoodie Palmés, Axel Racionero Sancho,

Bea Colmenero Martínez, Berta Mateu Calvet, Carles Comelles Calvet, Carles Rodríguez González, Carles Vera Alemany, Carlota Badia Batallé, Carmen Ayuso Nogueiras, Caterina Gomez Pi, Cristina Cortadellas Begué, Cristina Urgellès Tres, David Ochando Torres, David Valls Martínez, Eloi Collell Vidal, Ernesto Oliveras Roqueta, Fiona Calm Tarridas, Francesc Pàmies Cruxent,

Georgina Buxó Font, Gloria Colomer Viladomat, Imma García Martínez, Inés Palomar Gallart, Irene Carballo Fernández, Jordi Moya Meseguer, Isabel Pérez Reggeti, Julia Salsas Roqué, Laia Serrats Andrés, Laura Teixidó Abadal, Letizia Navarro Quintana, Lia Móstoles Molina, Lluís Batlle Rius, Maria Fernández Esteban, Maria Junyent Camps, Mari Jou Garcia Fuentes, Marta Pagés Martí, Mercè Jurado LLongueras, Mireia De La Aldea,

Nuria Moreno Sardà, Oriol Prada Duran, Oscar Niell Serrano, Pau Blancher Massó, Pilar Royo Querol, Raquel Conde Delgado, Roger Amezquita Recio, Roman Álvarez Garcia, Rosa M^a Martín Sánchez, Santi Condomines Feliu, Silvia Bendicho Gascón, Teresa Pérez Reggeti, Xavier Serra Mejon.

Acompanyants: Esteban Russo Campi, Julia López Molina, Markos Moya Ruiz, Lina Ros Nicolás, Mercè Clarós Pañella, Ruben Sanchez Ruiz



LA CREACIO, EL MARC I L'EVOLUCIÓ DE L'ESPAI DE TREBALL

El punt de partida, del que més endavant ha acabat sent el taller *“La gestió dels conflictes i les emocions”*, és la creació d'un simple espai de diàleg amb i entre els socis, on poder parlar dels temes que es proposen i es considera que poden interessar.

La idea és organitzar unes tertúlies, amb una certa periodicitat i amb un fil conductor que les vinculi. A partir d'aquí, i per afavorir la seva continuïtat, se les fa evolucionar, canviar, per ajustar-les i adequar-les a les necessitats de cada moment i de cada nou curs.

Els socis de l'Ateneu Divers són persones mancades de certes capacitats intel·lectuals. Això els pot significar estar excloses d'algunes converses interessants.

Aquestes tertúlies tenen com a objectiu oferir un espai, als socis que hi participen, per a la conversa, on poder tractar qualsevol tema d'interès i aprofundir en ell.

Més enllà del simple plaer de la conversa, les tertúlies tenen l'objectiu de servir d'aprenentatge i entrenament per al debat. Això vol dir, que els seus conductors han de tenir la consciència que aquest és un espai educatiu per a tots els que hi participen.

L'espai ha d'estar estructurat per a facilitar aquests objectius i per això necessita:

Un tema central, un esquema i una gestió que faciliti la participació.

interessa que els socis parlin entre ells i amb altres persones externes al col·lectiu.

Els conductors i gestors de les tertúlies són els membres d'Espai Diàleg, especialistes en la gestió d'espais de diàleg, però amb un desconeixement important sobre la realitat de la discapacitat intel·lectual en general i dels socis de l'Ateneu Divers en particular. Per això l'espai és viscut també, per als seus membres, com un espai experimental i d'aprenentatge.

En un primer moment, interessa veure quina és l'acceptació que hi ha per aquest tipus d'activitat, quina és la participació, com es desenvolupa i evoluciona, quins són els seus límits i possibilitats.

És a partir d'aquí, que l'espai pot evolucionar, es pot aprofundir i fer madurar en diferents direccions.

La proposta és: fer una sessió mensual, de 1.30h de durada, per als socis que hi vulguin participar. L'assistència és lliure, pot ser puntual, tot i que interessa la continuïtat. En qualsevol moment s'hi poden afegir nous participants.

Les tertúlies, tenen un **dobte objectiu**:

- **Lúdic**: pel plaer de parlar, de debatre en grup, de passar l'estona, de conèixer-se i relacionar-se amb la resta.
- **Educatiu**: Aprendre a debatre, a parlar i escoltar, a intercanviar i discutir, a gestionar la diferència d'opinions i a respectar-les. Aprendre dels continguts del debat, dels temes que es tracten, de les aportacions que es fan.

Ateneu divers presenta

TERTÚLIES AL CALIU

*Conflicte i
emocions*

**Tots els
primers
divendres
de mes**
18h



Conversatori amb l'acompanyament d'en
Robert Gimono Vidal i en Francesc Reina
Peral, mediadors moderants.
Espai diàleg

Trobada presencial a l'Ateneu Divers
C/Moasén Batlle, 5. Local 2 - Barcelona

TERTÚLIES AL CALIU

*Conflicte i
emocions*

Ara estrenem una altra etapa. El curs passat en vàrem fer cinc tertúlies. En el taller hem parlat pràcticament de tot el que ens omple per caminar per la vida. Sabem que les relacions generen emocions. Algunes provoquen sentiments molt agradables, altres no tant. Per això, una atenció acurada serà molt efectiva. No conèixer-les ens pot descontrolar per no saber actuar o no fer-ho adequadament.

Així doncs, hem parlat de l'Autoestima: la pròpia acceptació és un dels majors privilegis que tenim, i això vol dir acceptar-nos bé, tal com som. Per a ser Assertius: ens cal fer un esforç i comprendre que guanyem molt si parlem amb respecte. Una bona comunicació pot augmentar les possibilitats de relacionar-nos bé, dependrà de com ens comportem, si fugim, si en enfrontem, o si disposem d'habilitats per defensar els nostres drets: demanant solucions, aclariments, disculpant-nos si cal... Gaudir d'Empatia: és molt important per reconèixer l'altra, perquè no tothom té el mateix punt de vista que el nostre.

Quan no ens sentim bé, el primer pas que hem de donar és identificar l'emoió, posar-li un nom. Això ens ajudarà a parlar del malestar i, a la llarga, cercar alternatives per trobar-nos millor. Afrontar sentiments com la impotència, l'aïllament, la ràbia, la inseguretat, l'abatiment, l'ansietat, ens pot ensenyar a gestionar millor les adversitats, les nostres i les de qui tenim a prop.

Parlem del que ha passat més enllà de la mascareta... Reflexionem sobre els problemes i les propostes de solució per a fer front a allò que ens preocupa o ens angustia. Cerquem paraules màgiques: esperança, adaptar-se, planificar, sentir de l'humor, relaxament, motivar-nos... Posem nom als fantsmes, llum damunt les ombres, fem que s'evaporin.

Auf ja som aquí.

El tema: sorgeix de la possibilitat d'Espai Diàleg de tractar de manera pràctica "el conflicte, com es viu i com es gestiona", tot tenint en compte els interessos i necessitats de l'Ateneu Divers, els seus objectiu i línies d'actuació, i la seva programació ja dissenyada, en la que s'ha d'inscriure.

A partir d'aquí, s'estableixen dues línies de treball, complementàries entre elles, de les quals poden néixer una ampla varietat de temes:

- Els **conflictes** que es donen en el món on vivim
- Les **emocions** que aquests ens generen

Els conflictes i les emocions, com en tota comunitat de relació, estan presents i afecten la convivència de l'Ateneu Divers. Cal dir, que a l'Ateneu, aquests sempre s'han tingut en compte, s'han abordat i gestionat de forma constructiva perquè tots els socis en traguessin el millor profit.

És precisament per això que el tema ha interessat: s'ha volgut aprofundir en la seva reflexió, donar eines per als socis i tenir una nova mirada a la bona gestió dels conflictes i emocions.

La dinàmica: L'activitat s'estructura a partir de sessions relativament independents les unes de les altres, cada una d'elles amb una dinàmica pròpia, que facilita la incorporació de socis en qualsevol moment. Mantenen però, una coherència i vinculació i, en alguns casos, una continuïtat directa d'una sessió a l'altre.

Les sessions s'inicien a partir d'una introducció que la centra i planteja un mínim contingut sobre el tema que es vol tractar. Normalment es té en compte i es fa referència al que s'ha treballat a la sessió anterior.

A partir d'aquí, es planteja una pregunta que obra un debat lliure, on interessa facilitar la participació. El debat evoluciona al voltant del tema plantejat o, com ha passat en múltiples ocasions, pot anar cap els interessos llunyans dels assistents.

Els temes, han d'estar vistos i tractats des de les vivències personals i del punt de vista dels socis. A partir d'aquí, es procura que tothom parli, i normalment s'aconsegueix, vigilant que tothom tinguin temps per acabar el seu discurs, garantint l'escolta de la resta.

A mesura que s'ha anat avançant, la dinàmica ha incorporat jocs, exercicis, música, pel·lícules, lectures, ... tant per facilitar la participació, com per aprofundir sobre les idees i temes tractats, per fer les sessions més interessants i agradables.

Un aspecte important és el **clima** que es genera, que ha de ser afavoridor del debat, sense oblidar que es tracta d'un espai lúdic.

Per crear una bona conversa cal que la gent se senti a gust, estigui tranquil·la, li vinguin ganes de parlar i de compartir les seves vivències i opinions. S'ha de sentir escoltada, però també ha de tenir ganes d'escoltar als altres, curiositat per voler saber el que explicaran.

Una conversa no és la suma de monòlegs juxtaposats, és l'entrellaçament de les coses que diuen tots els que hi participen, on les vivències i opinions d'uns i altres s'influencien i es modifiquen mútuament.

En les bones converses hi caben totes les opinions, les discrepàncies, les idees compartides i les complementàries, els acords i les diferències més accentuades, on l'actitud més interessant és la curiositat genuïna que permet que abans de jutjar l'opinió de l'altre, interessi saber el que ens vol dir, quins son els seus raonaments i perquè pensa com ho fa.

I sobretot, una bona conversa, és un espai on pot i ha de parlar tothom, pensant precisament amb els que poden tenir més dificultats. A aquests, si cal, se'ls ha d'ajudar, no substituir, sinó garantir-los l'espai necessari perquè s'expressin, donant-los temps per a fer-ho.

La funció d'Espai Diàleg en els debats és la de centrar el tema i acompanyar el debat al seu voltant: dirigir i emmarcar, en definitiva moderar per facilitar que els socis parlin entre ells i arribin a noves idees i si cal, a conclusions.



A Espai Diàleg li correspon definir quins son els objectius de cada tertúlia i determinar quina ha de ser la ruta per on s'ha de desenvolupar. A partir d'aquí es fan les preguntes per obrir i acompanyar el debat.

Sessions i assistents

Les tertúlies, amb el temps, han anat evolucionant. Més de 5 cursos donen molt de si.

Des de febrer de 2021 fins el desembre de 2025, s'han fet 51 sessions, on hi han participat 62 socis. Alguns només ho han fet en una sola sessió, altres han tingut presència i continuïtat durant tot aquest temps.

- **Primer curs: febrer a juny 2021:** 5 sessions, 4 on line i 1 semi presencial, amb la mínima de 15 socis i la màxima 27 i una mitjana al voltant de 20 socis. És el curs de l'inici d'una experiència, de l'aprenentatge a treballar conjuntament. Tres paraules marquen el curs: autoestima, empatia i assertivitat.



- **Segon curs: setembre 2021 a juny 2022:** 10 sessions semi presencials, de 16 a 31 socis, majoritàriament al voltant de 22-25 socis. És el curs de la recerca dels interessos dels socis i en certa manera de riscos. És el moment de tractar temes concrets, alguns a proposta d'ells.



- **Tercer curs: setembre 2022 a juliol 2023:** 11 sessions presencials, de 10 a 23 socis, amb moltes diferències entre sessions, amb una mitjana de 15-16 socis. Es deixa de banda les tertúlies per centrar-nos en un Taller més estructurat: **“La gestió dels conflictes i les emocions”**. És el moment de tractar conflictes concrets, de fer rol play i d’anar cap a la recerca d’eines que ens ajudin a gestionar-los.



- **Quart curs setembre 2023 a juliol 2024:** 11 sessions presencials, de 13 a 23 socis, amb molta estabilitat al voltant de 21-22 socis. Un curs carregat de maduresa, on les sessions tenen un alt nivell. Del Decàleg a la construcció del Mètode, passant per la recerca de noves paraules màgiques i l’anàlisi de conflictes.



- **Cinquè curs: setembre 2024 a juliol 2025:** 11 sessions presencials, de 16 a 28 socis, amb molta estabilitat entre 23 i 26 socis. Apareix la idea de l'elaboració d'un llibre que reculli l'experiència realitzada. Es reforça i continua amb el treball fet fins el moment, a partir del plantejament de dilemes i situacions de conflicte concretes.



- **Sisè curs: setembre 2025 a desembre de 2025** i continuarà fins a juliol de 2026, i potser més. 3 sessions presencials, de 22 a 25 socis. Treball en casos pràctics propers a la realitat dels socis de l'Ateneu Divers.



PRIMER CURS. Febrer a Juny 2021

Durant el primer curs, es fan 5 sessions (4 on line i 1 semi presencial), amb una participació mínima de 15 socis i una màxima de 27, amb una mitjana al voltant de 20. És el curs de l'inici de l'experiència, de conèixer-se mútuament i de l'aprenentatge de treballar conjuntament. Tres paraules marquen el curs: autoestima, empatia i assertivitat.

CONFLICTE I EMOCIONS
UN DEBAT SENSIBLE

L'Ateneu Divers presenta
taller **Conflicte i Emocions**

Robert Gimeno Vidal i Francesc Reina Peral
Mediadors Moderants
Espai Diàleg

DIVENDRES 19 DE FEBRER,
BARCELONA

Des del moment de la creació, l'Ateneu Divers



CONFLICTE I EMOCIONS
UN DEBAT SENSIBLE

Tenir capacitat emocional vol dir comprendre, activar els nostres propis recursos i enfrontar-nos millor als disgustos que el dia a dia ens ofereix. Saber expressar com ens sentim i fer-ho adequadament ajuda a respectar i respectar-nos. Pensar en les causes d'un conflicte vol dir fer un diàleg intern que ens proporcionarà avantatges.

Les tendències són trobades que acostumen a satisfer més d'una expectativa. Són espais de diàleg on les persones que hi participen aprenem a compartir i respectar unes regles, com ara demanar la paraula o escoltar pacientment. També són llocs d'aprenentatge, doncs el que es parla ens pot ampliar coneixements i fins i tot canviar actituds. També és un moment de germanor, de passar-ho bé juntament amb altres que coincideixen amb nosaltres per alguna raó.

De moment no ens podem veure al voltant d'una taula, però, com diu el poeta, l'enyorrança ens pot ajudar a dibuixar un millor horitzó.

No tots els conflictes tenen una causa emocional però, pens dubte, els sentiments no se poden separar del nostre comportament. Les persones tenim més d'una intel·ligència: l'artística, la lògica-matemàtica, la visual, la verbal... És evident que hi ha una intel·ligència emocional, vol dir, saber escoltar, saber pensar, saber fer... Conèixer-se'n i conèixer a les altres.

Conèixer adequadament les emocions és necessari i beneficiós. Les persones que no ignoren acaben sent víctimes: no saben molt bé com han a actuar (de la ira a la violència, o de la tristesa a la depressió, va un pas). A més, són fàcilment manipulables.

Des del moment de la creació, l'Ateneu Divers



El Marc i funcionament

Més enllà dels continguts, dos aspectes a ressaltar:

- Ser el primer curs significa tenir un alt valor experimental, marcat per la necessitat d'estructurar una experiència que Espai Diàleg no havia realitzat mai amb anterioritat.
- El fet d'estar immersos en una pandèmia (COVID 19), que impossibilita la relació personal directa en un mateix espai, obliga a treballar d'una manera (a distància/on line), a la que Espai Diàleg tampoc estava acostumat.

Els bons espais de diàleg, les converses, les tertúlies ... necessiten de la vivesa que dona la proximitat de compartir un espai comú. La proximitat física permet, no només veure's les cares, sinó sentir les emocions dels demés. Permet el desordre de 4 converses a l'hora, que converteixen la sessió en un guirigall que, en el seu moment, caldrà reconduir i tornar a l'ordre.

El **tema central del curs** ha estat la introducció al **conflicte**, identificar-lo i entendre'l. A partir d'aquí veure les emocions que es generen i com evolucionen.

Parlar de conflicte vol dir parlar de les relacions entre la gent, de les diferències d'interessos, dels enfrontaments, dels malestars que es generen i que cal abordar per millorar la situació.

Interessa parlar dels conflictes reals, els que apareixen en els diferents espais de convivència (la feina, al carrer, a casa, ...) i molt especialment dins del marc de relació de l'Ateneu Divers, ja que aquest és l'espai on es fa el taller.

Com dèiem, parlar de conflicte és parlar de relació, i la més bàsica és la que hi ha entre "Jo i l'Altre". És per això, que es dona una atenció especial a tres paraules: l'**autoestima** (pel que fa al Jo), l'**empatia** (pel que fa a l'Altre) i l'**assertivitat** (pel que fa a la Relació entre ells). Aquestes tres paraules seran eix vertebrador del curs i continuaran presents durant tots els cursos.

Tota bona conversa necessita un **clima acollidor** on tothom se senti implicat. Per això, sobretot en la primera sessió, es dona una especial importància a la **presentació de la gent**, un a un i amb temps suficient. Això es fa amb la finalitat de trencar el gel, que la gent senti la pròpia veu i se senti reconeguda pels altres.

També cal dir que, tot i que la majoria de socis assistents es coneixen entre ells, per les activitats conjuntes, les excursions i viatges, sempre hi ha socis nous.

Per altre part, també hi ha d'haver un coneixement i creació de vincle amb la gent d'Espai Diàleg i això sempre comença amb el nom i alguna cosa pròpia que sentim que ens defineix. És per això que, en totes les següents sessions, la presentació és sempre un moment especial, inclosos els següents cursos que ha permès fer dinàmiques i jocs especials que han marcat la dinàmica que seguia.

L'**esquema de les sessions** sempre ha estat el mateix:

- **La introducció:** amb la presentació dels conductors de l'espai, dels socis i del tema que es treballarà.
- **El desenvolupament del tema:** amb algunes idees que el centrin i la primera pregunta que ha d'ajudar a parlar, les aportacions dels socis, i noves preguntes per avançar i aprofundir en el debat.
- **El tancament:** amb el recull bàsic del que ha anat sortint durant la sessió i una mínima presentació del proper dia, amb l'acomiadament.

Del resum o conclusions de la tertúlia surt l'esquema de les properes sessions. No només es recullen temes per la següent, sinó que s'identifiquen interessos per al mig i llarg termini.

TEMES TREBALLATS

Es centre el tema a partir de les preguntes:

- Quins son els diferents conflictes amb els que es troben els socis, siguin a l'ateneu o en la seva vida quotidiana: a casa, al carrer, a la feina, en altres llocs.
- Com els viuen? com se senten?
- Com els gestionen: els serveix? Els agradaria tenir eines per abordar-los millor?

Tema que es presenta de la següent manera:

“Apareixen els problemes que tenim, els conflictes que tenim amb els demés. Sempre que ens relacionem amb algú, apareixen els problemes. A tot arreu, a casa, a la feina, amb els amics, al carrer, ... a l'Ateneu”.

“No ens agraden els conflictes, però per molt que els vulguem negar, allà estan. Alguna cosa haurem de fer. Primer identificar-los i després veure que hi ha moltes maneres d'actuar. De totes totes, haurem de fer servir maneres útils d'abordar el conflictes”.

“Els conflictes ens afecten, ens generen emocions. A nosaltres, però també als demés. Cal aprendre a identificar les emocions, cal posar-los nom. Son moltes i variades, i encara que a vegades no ho sembli, totes poden ser molt positives i interessants”.

Començar una sessió amb un text, com l'acabat de presentar, té múltiples funcions: la d'obrir la sessió (algú ha de començar a parlar, alguna cosa s'ha de dir), la de donar uns primer continguts, que han de servir per emmarcar la sessió o ser punt de partida del treball a realitzar.

A partir d'aquí, es fan exercicis per identificar i entendre les emocions: quines son, quan es donen, on es donen i perquè. Les meves i les dels demés.

Durant el debat, apareixen i s'identifiquen molts sentiments i emocions:

“Tristor, mal humor, ràbia, angoixa, alegria, timidesa, frustració, empenyament, dolor, nostàlgia, por...”

I encara més ... Tendresa, odi, ira, amor, irritació, tensió, alleujament, serenor, felicitat, alegria, compassió, remordiments, culpa, vergonya, inseguretat, timidesa, confusió, por, sorpresa, fàstic, hostilitat, acceptació, incomprensió, desempa, soledat, nostàlgia, melancolia, avorriment, il·lusió, entusiasme, desànim, eufòria, decepció, frustració, admiració, enveja, gelós, desig, satisfacció, orgull, plaer, gratitud”.

Totes tenen la seva part bona, si la sabem trobar. I s'arriba a una conclusió: **“Cal conèixer-nos per comprendre els altres”**.

Per poder ajudar, per millorar com a persones, treballarem a partir de les tres paraules eix del curs: Autoestima, Empatia i Assertivitat. Ho farem a partir de textos elaborats per nosaltres mateixos, que ens serveixen per emmarcar els conceptes centrals del debat.

L'**Autoestima**, estimar-nos a nosaltres mateixos,

“Molts dels nostres problemes estan relacionats amb el comportament. Per això, el bon ús dels sentiments arriba a ser, sovint, molt més efectiu que la raó. Cal que ens aturem davant situacions agressives. De vegades és millor, simplement, pactar uns minuts de tranquil·litat per arribar a una fita prometedora, només cal adaptar-se a situacions noves o velles. L'acceptació és un dels majors privilegis que gaudim les persones.

Parlem doncs de l'autoestima necessària per acceptar-nos i sentir-nos bé.

Poc o més, no podem deixar de pensar en nosaltres, tothom tenim una autoestima suficient o deficient, alta o baixa. Potser d'això no ens adonem i ens cal parar més atenció, per agrair-nos les capacitats més positives i mirar de superar les més difícils.

Acceptar-nos vol dir sentir orgull de com som. Gaudir d'una imatge de persona que és capaç de relacionar-se satisfactòriament.

Ara bé, per arribar a aquestes situacions de benestar caldrà tenir en compte que l'ambient que ens envolta és aquell que afectarà la nostra manera de pensar i sentir: a la família, a la feina, al grup, amb les amistats, amb el professorat i educadores... El respecte i l'aprovació que rebem de les persones que ens envolten ens don seguretat per afrontar els riscos diaris.

I se'ls demana que facin un **exercici** pel proper dia: *“Feu una entrevista a tres persones que et diguin 3 qualitats positives de la teva persona (corporals – caràcter – cultural)”*

L'autoestima és punt de partida per intentar entendre als altres, **l'Empatia**.

“Som particularment sensibles als temes emocionals i de comportament. Ja hem parlat sobre la importància de sentir-nos ben valorats pels qui ens envolten. Cal, per això, desenvolupar capacitats que ens ajudin a adaptar-nos a noves situacions i superar algunes estancades. Ser conscient dels nostres sentiments ens ajudarà a valorar les situacions d'una manera calmada, controlar impulsos i proposar-nos fites possibles.

L'autoconfiança, com hem dit, es motiva amb la possibilitat de comunicar-nos: expressar i escoltar, reconèixer els esforços, definir bé els problemes i optar per la millor solució de totes les possibles. És bàsic poder parlar amb algú d'allò que ens inquieta, sentir afecte quan més el necessitem, identificar emocions i expressar-les sense por, amb la seguretat de què trobarem recolzament sense que això vulgui dir que ens donin la raó en tot.

Ens interessa verbalitzar com som, com ens sentim, això ens encoratja per aprofundir millor sobre allò amb el què comptem, el que tenim i el què podem fer. Per això ens cal esforçar-nos en gaudir d'una comunicació clara i sincera, expressant sentiments i opinions sense por, responent adequadament al que no ens agrada, preguntant quan no entenem alguna cosa, demanant ajuda quan es necessita, dient no al que no ens interessa...

L'important de posar-se en el lloc de l'altre és comprendre diferents formes de veure un problema. A això li diem empatia.”

Un nou **exercici** pel dia següent: *Explica una conversa difícil o una situació conflictiva i comenta de quina forma vas reaccionar”*

Es planteja una pregunta: *Com crear un clima d'empatia si la relació s'està trencant?*

Tots nosaltres veiem i sentim les coses de diferent manera que els altres, a vegades de forma contradictòria o molesta. Però, hem de saber conviure i relacionar-nos. Ho haurem de parlar, d'una forma útil per a tothom.

- Que ens permeti dir i explicar com em sento, que em passa, que necessito
- Que respecti a l'altre, els seus sentiments i necessitats

Ho haurem de parlar amb **Assertivitat**, una manera clara i respectuosa amb els interessos dels altres, per poder explicar els meus interessos i necessitats.

*“Com hem anat veient al llarg d'aquest taller, per intentar comprendre el comportament de la gent (**empatia**), és imprescindible conèixer-nos: saber què ens falta i, sobre tot, saber què tenim de bo (**autoestima**), en definitiva: tractar de trobar les causes d'una conducta, la meua i la de l'altra.*

Tanmateix ens cal recordar quins són els nostres drets per reafirmar-nos, perquè no ens manipulin i per no manipular a ningú... El dret a què la nostra persona sigui tractada amb dignitat, a prendre decisions sense sentir culpa, a poder dir que no, a expressar les meves opinions malgrat no agradin.

*Però, és molt millor que els nostres drets els reclamem de forma amable, intentant no ferir, demanant explicacions correctament. Proposant solucions en lloc de queixar-nos. Reconeixent els errors, tot demanant disculpes per si hem pogut ofendre... Si podem fer-ho, llavors ens estem endinsant en una altra capacitat que en alguns llocs li diuen “**assertivitat**”.*

*Una habilitat que nosaltres li direm: **la forma de dir bé les coses**. Així doncs, pensem... Una bona comunicació és aquella que fa ús de paraules i gestos adients. Que defensa els nostres interessos i té en compte els arguments dels altres. Que cerca solucions i compromisos raonables.”*

Autoestima, empatia i assertivitat, les tres paraules claus (màgiques) d'aquest primer curs.



SEGON CURS. Setembre 2021 a Juny 2022 (10 sessions)

Durant aquest curs es fan 10 sessions semi presencials, de 16 a 31 socis, majoritàriament al voltant de 22-25 socis. És el moment de tractar temes concrets, de la recerca dels interessos dels socis. És un moment de prendre riscos, ja que es tracten temes que poden ser d'escàs interès pels socis, tot i que alguns son a proposta d'ells

Aquest segon curs continua marcat per la pandèmia. Ja es poden fer les sessions de manera presencials, tot i que es manté la participació telemàtica. Un tipus de sessió difícil de gestionar, ja que es guanya relació directa amb els que estan a l'Ateneu en detriment dels que segueixen la sessió on line, que veuen dificultada i en part oblidada la seva participació.

A principi de curs, es fa una **reunió entre l'equip educatiu de l'Ateneu Divers i Espai Diàleg**, on es considera interessant la continuïtat de l'activitat, amb l'objectiu de que tothom parli i s'ho passi bé, a l'hora que es treballa al voltant del conflicte i les emocions.

LA POSADA EN PRÀCTICA

Si el primer curs serveix per a posar les bases del **què es treballarà i com**, el segon curs és el de **comprovació de la viabilitat de les propostes** realitzades. També és el de **l'experimentació, coneixement mutu i veure quins son els límits**.

- El primer curs, ha girat al voltant de 5 paraules: **conflicte i emocions** com a eix central i les 3 paraules màgiques que les envolten, **autoestima, empatia i assertivitat**.
- El segon curs, per contra, **està obert**. Manté les mateixes idees com a punt de referència, però va **a la recerca del que interessa als socis**, de noves paraules màgiques. La tertúlia i el debat, és la manera de funcionar.

Això fa que a vegades les sessions son molt interessants per la profunditat del treball que s'hi fa, i altres molt més fluïxes, perquè no s'acaba d'atrapar a la gent en el debat. D'altra banda, la semi presencialitat aporta assistència de socis, però fa el debat i la seva gestió, molt més complexa.

S'ha treballat a partir de **preguntes concretes que han centrat un tema** proposat i consensuat amb el grup:

- **La Covid i les emocions que ha generat:** Ha creat problemes, per exemple la soledat, s'han hagut de buscar solucions. El recolzament de la gent ens ajuda a trobar aquestes solucions. La pèrdua de la feina, el suport dels germans. També ha estat una oportunitat de millora, d'aprendre, d'ocasions bones, ...
- **El llibre sobre sentiments de la Biblioteca de l'Ateneu.** Parlem sobre sentiments. Sobre l'amor? No que ja es parla en altres espais. Parlem sobre la timidesa. Una paraula molt anomenada a l'hora d'autodefinir-se. Què preocupa de la timidesa? Un sentiment incòmode que ens posa nervioses, ens dona inseguretat, per ella ens marginen ...
- **La discapacitat com es tracta?** La sobreprotecció i l'acceptació. Els drets. El dia mundial de la discapacitat, és bo o dolent? A la feina, al carrer, en qualsevol espai.

És un tema que surt a quasi cada tertúlia, per ella mateixa o vinculada també a altres temes: treball, escola, al carrer ... Els propis socis es defineixen com a discapacitats "*nosaltres els discapacitats*", però també "*som capacitats*", i "*No tenemos la discapacidad de NO tener corazon*"

Un tema que comporta moltes discrepàncies, diferències de pensament, de posicionament. Es diu "*El dia que no se aplauda a un síndrome de down estaremos en la normalidad.*", "*No me gusta el dia mundial de la discapacidad*", però també es diu que aquest és un dia molt necessari per seguir treballant, per no baixar la guàrdia.

- **L'escola i la feina.** Escola especial o integrats a l'escola? Hi ha moltes discrepàncies, a vegades vinculades no només a la manera de pensar de cadascú, sinó en les capacitats de cadascú. Han començat en escola normalitzada, però arriba un moment que han de canviar. Aquest canvi, una sort o un dolor, segons el cas.
- **La sobreprotecció.** La sobreprotecció és un maltracta? La família ens protegeix, ens dona l'autonomia que necessitem? La que volem?

Massa autonomia – Desprotecció,
Massa poca – Sobreprotecció.
Què en diem d'això?

idea de marxar de casa i independitzar-se. Això vol dir anar a un pis compartit, amb algun tipus de suport institucional o no, amb parella o fins

i tot sola. Però a vegades no es té el suport que es necessita. L'autonomia està molt bé, però depèn de les característiques de cadascú.

I apareix una idea / pregunta important a tenir en compte: *Què passarà quan els nostres pares no hi siguin?*

- **Què passarà quan els nostres pares ens faltin?** I els nostres germans? Ens estem preparant per aquest moment? I surten moltes idees:
 - *A mi ja em falta un pare. Vaig fent ... El pare es va morir, ... La vida continua.*
 - *Seria molt dur, no podria fer moltes coses: menjar, anar a comprar, què fer durant el dia, ... Sense ells em costarà molt. La organització, a nivells més gran.*
 - *Molt trist i dur. Ells em diuen, ... passo molta estona amb ells. Tinc les meves germanes. Els trobaré a faltar.*
 - *Els dos estan morts. Visc sol en un pis que em van comprar els meus germans. L'economia serà difícil quan falti la meva germana. No vull ni plantejar-m'ho.*
 - *El tema de la salut, per qüestions mèdiques: salut, vacunes, com lluitar amb aquestes malalties. Ens donen molt carinyo, però tens que anar sent independent. Tinc dues germanes, tinc sort.*
 - *Nos tenemos que espavilar, tenemos que hacer, aprender.*
 - *Estic incapacitada a nivell econòmic. Serà dur, però ens en sortirem. La meva germana em fa de tutora, els meus pares son molt grans. Jo els ajudo en tot el que puc.*
 - *Faig una cosa que em reconforta molt. Vaig a l'església i parlo amb els meus pares.*
 - *Soledat. Recolzament.*
 - *En parlem lo just. Intentem parlar de coses maques. És llei de vida, algun dia n'haurem de parlar.*
 - *Porque no nos fijamos en lo que tenemos? Aceptar i afrontar.*
 - *Em remou. Les malalties dels pares.*
 - *Amb la mare i germà, hem anat a una fundació per quan no hi siguin. A casa en parlem.*
 - *Sé que em faltaran. Soc fill únic. Potser tindrà un tutor legal. Fa mal.*
 - *I més comentaris ...*

Surt la idea de parlar amb els pares, de fer una tertúlia amb ells. A alguns no els agrada, altres diuen que els seus pares estarien encantats, altres que hauria de ser amb els germans i que aquests estan molt ocupats.

- **Què ens agradaria ser en el futur?** Diuen coses, però sense acabar d'aprofundir. Del futur més immediat, al de més a llarg termini:
 - *Anar a viure amb amics, o amb la parella. Tenir una mascota, però s'ha de cuidar, se l'ha de treure ben d'hora al mati*
 - *M'agrada la feina, però m'agradaria ampliar l'horari. M'agradaria ser transportista, de Renfe*
 - *Vull cuidar nens, fer voluntariat*
 - *Vull anar a l'Àfrica, a Xina, al Japó*
 - *Entreno cadets al futbol, vull entrenar sèniors*

Però no acaben d'enganxar-se en el tema, i per això surt el tema d'Ucraïna i de Putin

- **Els llibres que ens han marcat en la nostra vida.** Molts i molt variats. Un tema que es repeteix en els llibres: "La superació" i tenir somnis, avançar.

I a determinada gent els agrada portar-los. Surt la idea de llegir alguna cosa d'un llibre que han portat o explicar de que va i dir perquè és interessant.

- **Una sessió per a riure?** Una sessió on s'expliquen acudits, però difícil de gestionar. Quin és l'humor que els vincula a tots?

Entremig de cada sessió apareixen preocupacions que van més enllà del tema plantejat i que interessa deixar una mica d'espai perquè també se'n parli: algun conflicte a la feina, entre els socis de l'Ateneu, la guerra d'Ucraïna, ... Això es fa més evident quan el tema que es posa damunt la taula, no els atrapa.

I sempre es deixa la sessió final per a fer una mica de balanç entre tothom i fer una valoració i aspectes que poden ser interessants de cara al proper curs.

Una idea final recollida dels socis, que pot ser un resum del que s'ha treballat aquest curs:

“Hem pogut parlar de les preocupacions que tenim, alguns temes han estat interessants, altres més tristos”.



TERCER CURS. Setembre 2022 a Juliol 2023 (11 sessions)

Durant aquest curs, s'han fet 11 sessions presencials, de 10 a 23 socis, amb moltes diferències entre sessions, amb una mitjana de 15-16 socis. Es deixa de banda les tertúlies per centrar-nos en un Taller més estructurat: **“La gestió dels conflictes i les emocions”**. És el moment de tractar conflictes concrets, de fer rol play i d'anar cap a la recerca d'eines que ens ajudin a gestionar-los.

Aquest curs només es treballa de forma presencial. Això vol dir que algunes persones deixen d'assistir per la seva dificultat de desplaçament, però per contra es guanya en fluïdesa i proximitat relacional.

La valoració del que s'ha treballat fins el moment és positiva, ha servit per a conèixer als socis i saber quines son les seves característiques i possibilitats. Es considera però que es pot anar molt més enllà, aprofundir en les possibilitats de l'espai.

A partir d'ara, tot i que interessa mantenir la idea de Tertúlia, es vol potenciar i dur a la pràctica un Taller més estructurat, que a partir d'ara en direm **“La gestió dels conflictes i les emocions”**.

Com ja em dit a l'inici, el grup d'Espai Diàleg està format per especialistes en la gestió de conflictes, en ajudar a que els problemes s'arreglin entre la pròpia gent que els te. Ho fa sobretot, a partir del diàleg com a eina per a tractar-los amb profunditat.

Aquest tercer curs, està centrat en tractar els conflictes de convivència que es donen dins del marc de l'Ateneu Divers, partint d'una manera determinada de mirar-los i de tenir en compte les emocions que se'n deriven.

Per a fer-ho, tindrem molt en compte els conflictes concrets que tenen els socis. Pensarem alguna situació conflictiva (inventada) que s'assembli a les reals perquè puguem treballar a fons sobre com podem buscar bones alternatives.

Es treballa a partir de role play, petits jocs on els socis fan d'actors en situacions simulades i que serveixen per representar bons exemples del que passa a la vida quotidiana, i també, per saber que se sent en aquestes situacions. Aquests jocs, son el punt de partida del treball en grups de discussió que es creen per a la reflexió conjunta.

Com entenem els conflictes i les emocions:

- Els **conflictes**: vivim en comunitat i això vol dir que apareixen conflictes. En tots els llocs on hi ha relació entre persones, hi ha conflictes, a la família, a la feina, al carrer, ... a l'Ateneu Divers.

“Per una bona convivència, hem de saber gestionar-los”.

S'han de saber identificar els conflictes que sorgeixen al nostre voltant i quines son les seves causes: els diferents interessos de la gent, els enfrontaments, però també és important la rumorologia, les xarxes socials, la marginació d'alguns, l'assenyalament, ...

Per a fer front a això ens cal utilitzar el diàleg, buscar el reconeixement, la integració i el respecte a tothom. A partir d'aquí, ens cal:

- Identificar els conflictes: quins son els problemes que tenim i amb qui?
 - Saber que fem, com actuem: com els gestionem?
 - Sempre es pot fer millor: necessitem noves eines per a la gestió dels conflictes: *Hem d'aprendre.*
- Les **emocions**: som persones i tenim emocions, moltes i variades. La interacció amb el que ens envolta, la relació amb la resta de persones ens genera emocions. Els conflictes representen una situació molt especial i significativa i per tant també ens generen emocions, totes elles molt especials. Hem de saber:
 - Identificar les emocions: son moltes i variades.
 - Com les vivim? Com ens afecten? Com les gestionem?
 - Sempre es pot fer millor: necessitem noves eines per a la gestió de les emocions: *Hem d'aprendre.*

Les nostres eines seran **les paraules**:

- **Paraules per definir** el que ens passa: els **conflictes** i les **emocions** que sentim.
- **Paraules màgiques** que ens ajudin a gestionar conflictes i emocions: Autoestima (em valoro a mi mateix), empatia (entenc l'altre) i assertivitat (dic el que haig de dir, però amb respecte).

Hi ha altres paraules que poden esdevenir màgiques i que s'han de descobrir durant el nou curs: Convivència, Comunicació, Respecte ...

Conèixer les paraules i saber-les utilitzar és bàsic per a comunicar-se, si a més se sap escoltar, ja es pot entrar en diàleg amb l'altre.

Estructuració del Taller

En cada sessió **Espai Diàleg** obre i tanca, presenta el tema i planteja la pregunta d'inici, al final fa el resum i un recull per escrit. En definitiva: actua com a conductor de la sessió.

Cada sessió té un **esquema previ**, en base a una estructura fàcilment reconeixible, al voltant de 5 blocs:

1. La **benvinguda i presentació**: obertura de la sessió, amb les salutacions, presentació de gent nova, recordatori del que es va tractar el dia anterior, dels deures que es van plantejar i el tema que es tractarà.
2. El **tema de la sessió**: Cada sessió ha de tenir un tema central que un dels conductors s'encarrega d'emmarcar i centrar. Es pot acompanyar d'un text llegit, d'un petit vídeo, una música ...
3. El **debat al seu voltant**: Plantejat el tema, s'inicia el debat, a partir d'una o varies preguntes, pensades per ajudar l'inici de la intervenció del soci. És molt important la participació de tothom.
4. El **resum de la sessió**: És un moment per assenyalar el que es considera més important recordar de cara al futur.
5. El **tancament**: Es demana una **paraula màgica a cada soci**, que pot estar vinculada a com s'han sentit durant la sessió del dia, o una paraula escoltada durant el resum. Es tanca la sessió amb la presentació de la propera sessió i l'acomiadament.

Alguns **aspectes a tenir en compte** en les sessions:

- Vigilar que tots els socis presents diguin alguna cosa
 - Que parlin clar i se'ls entengui. Si cal, que parlin poc a poc.
 - Facilitar que hi hagi diàleg entre ells
 - Buscar que hi hagi fluïdesa en els diàlegs
 - Cal que aprofundeixin en el tema i no diguin el de sempre
 - Respectar timideses i ganes de no participar.
 - Cal que tothom se senti tranquil i a gust
-
- En cada sessió s'intenta que algun soci tingui més protagonisme, tingui el seu moment i es pugui expressar més i millor



LA POSADA EN PRÀCTICA

Les primeres sessions del curs, serveixen per escalfar motors. El primer que toca saber és quins son els conflictes que preocupen. A partir d'aquí es treballarà per trobar una manera de fer, un mètode que ens serveixi per abordar bé els conflictes i millorar la situació.

L'important no és saber qui té la culpa d'un determinat problema, sinó veure cap on volem que vagi el nostre futur. Per això caldrà mirar diferent, aprendre a tenir una “nova mirada” sobre cada situació.

“Començarem, perquè així ho vam decidir, per parlar dels conflictes que hi ha dins de l'Ateneu, els problemes que es donen entre la gent, dels “dimes i diretes”, de les xarxes i WhatsApp, i del que calgui que voleu compartir.

Això vol dir que parlarem de coses personals, delicades i per tant les parlarem amb molt de compte i sobretot respecte.”

Quins problemes heu tingut?

- *Com solucionar problemes que t'esclaten a tu*
- *Problemes de feina. Em demanen una tasca un minut abans de plegar*
- *Problemes a l'espai de formació amb un noi que em vol denunciar.*
- *Problemes amb socis. (companyes o companys del Caliu)*
- *Dificultats personals (em diuen que no em posi nerviosa i voldria saber com aconseguir-ho)*
- *Problemes amb un veí que em molesta*
- *Problemes amb una ex-parella*
- *Com ajudar a les persones que tenen un problema com per exemple la cleptomania*
- *Problemes de relació amb tothom*
- *Persones que tenen problemes i altres que els creen*

“Vistos els problemes, i en sorgiran molts més, el primer que cal fer és aprendre a mirar-los, a mirar-los des de diferents punts de vista. Es per això que a la sessió d’avui li hem posat el títol de:

“Mirades”

Presentació del tema

Som molt iguals i tanmateix molt diferents. Això és així perquè cadascú de nosaltres ha tingut unes circumstàncies diferents al llarg de la seva vida: l’educació, les amistats, les experiències... van calant i configuren la nostra personalitat.

Amb això volem dir que a cadascú li afecta més o menys determinats fets que ens passen diàriament; que algunes li doneu molta importància a coses que altres no li donen tant. Donem valor gran-mitjà-petit a les coses segons els nostres aprenentatges i de com ens han impactat.

Per exemple: quan som menudes fem o no segons els premis i castigs, de jovenets, les recompenses més agradables esdevindran de si som acceptats pel grup i podem arribar a fer coses -fins i tot no correctes- només amb aquest objectiu, ja de grans les nostres decisions són més autònomes i tenen a veure amb allò que pensem que és millor o pitjor; per algunes masturbar-se serà una cosa normal i per altres un pecat o un fàstic... Tafanejar una conversa pot ser inclús divertit, per alguns pot ser una manca de respecte...

Són mirades diferents

*I per treballar el tema plantegem un dilema, per fer una discussió de valors. Plantegem **una situació determinada**:*

*“En **Joan** té greus problemes amb el joc: loteria, ruletes, màquines, cartes... ha perdut molts diners. De vegades hi pensa però no ho pot deixar, té molt preocupada la família. D’aquí poc es casarà amb la **Maria**.*

*En **Miquel** és un bon amic d’en Joan i la Maria. No sabia res d’aquest problema. S’ha trobat al Joan en varies ocasions i, aquest, finalment, li ha dit fent-li prometre que no ho diria a ningú i menys a la Maria. El Miquel li ha jurat que no ho diria, però l’insisteix que ella ho ha de saber; està molt angixat”*

Es planteja un debat sobre el problema que té cadascú (Joan, Maria, Miquel) sobre les seves relacions, el que s’han de dir o no, sobre les lleialtats, sobre el respecte a les qüestions dels altres, ...

El que es posa de manifest és que davant d'un mateix problema surten diferents mirades, les quals malgrat les diferències, totes tenen el seu sentit. Analitzant els problemes apareixen mirades que inclouen solucions que caldrà tenir en compte. Primer cal identificar els problemes per posteriorment pensar en quina solució és la més adient.

Després d'una sessió sobre **"Mirades"** cal una sessió de **"Pensades"** ja que, si les situacions són importants, les actuacions que necessiten han de ser pensades.

Per a treballar-ho es farà servir **"El Cas del David i el Jordi"** que ens acompanyarà durant varies sessions i servirà, a més de fer-nos reflexionar sobre una determinada situació, per dur a terme diferents dinàmiques: treball en petits grups, role play, ...

Una dinàmica de treball: "El cas del David i el Jordi"

En David és un soci difícil. Molesta l'equip i els companys. Li criden sovint l'atenció i, fins i tot, l'han hagut de fer fora en alguna ocasió.

Avui la cosa ha passat de rosca. En David s'ha ficat amb el responsable del taller de lectura. En Jordi no l'aguanta més. S'han insultat entre ells davant de tothom: que no pares de molestar- que ets un incompetent... En Jordi ha dit que proposarà una expulsió a la directora. En David li respon que no hi ha pebrots i que li bufa tot l'equip.

Davant d'aquesta situació es plantegen preguntes que es treballaran en les següents sessions:

- *Quina és la situació que tenim?*
- *Quines són les persones implicades?*
- *Quins problemes té cadascuna d'aquestes?*
- *Quines són les seves vivències?*
- *Quines alternatives possibles pot plantejar-se en Jordi com a educador?*
- *Quines conseqüències té cada alternativa?*
- *I el Joan com ho veu? Què pot fer?*
- *Hi ha altra gent implicada? Com ho veuen i viuen?*

I es plantegen més preguntes a mesura que avancen els debats.

Del primer debat sorgeixen diferents comentaris:

- *Quan ens enfadem sorgeixen coses que no toquen*
- *La violència és el darrer*
- *S'ha passat de la ratlla*
- *David crea problemes, provoca, té l'etiqueta de noi dolent*
- *No serà que els seus companys li estan fent la burla al David*
- *Els companys inflen el cap al David i el David al Jordi*
- *Jo em poso en el lloc del David: Soc pesat i la gent s'enfada amb mi*
- *Si aquest noi té un caràcter fort no reconeix que te problemes*
- *Depèn del dia que tinc (A David li podia haver passat) puc reconèixer o no que tinc un problema i em mosquejo.*

A partir d'aquí **és treballa en dos grups (A i B)**. Es plantegen preguntes per centrar i afavorir el diàleg, sense que els conductors facin aportacions. Cada grup té un encàrrec diferent:

Al **grup A** se li demana que es posi en la pell del Jordi. **Com se sent el Jordi?**

- *Jordi necessita parlar amb algú: amics o psicòleg*
- *Jordi se sent impotent a l'hora de parlar amb David per a que li faci cas. si està en un taller de lectura i el David la lia constantment, el Jordi no pot donar el taller, no pot fer la seva feina.*
- *Han de parlar en un moment de serenitat de igual a igual i entendre els motius que li han portat a David així, però no fa falta jutjar-lo*
- *El Jordi té dret a defensar-se però sense passar-se de la ratlla. Pot acudir al director*
- *Altres companys que treballin en el mateix lloc poden ajudar o el contrari.*
- *Podria ser que el problema es doni en un entorn amb alumnes amb discapacitat. Això importa? Hi ha qui pensa que és indiferent perquè l'important és que hi ha un problema, però pot ser cal mirar aquesta persona qui és i que li passa. Ens ajuda a entendre.*
- *Creuen que Jordi se sent trist, fora de lloc, enfadat, rabiós. Amb tot se li suposa una responsabilitat*

Al **grup B** se li demana que es posi en la pell del David. **Com se sent el David?**

Molts se senten identificats amb el David, perquè eren entremaliats, molestaven, es barallaven amb els germans ...

- *A casa seva li han fet mal i ho paga amb la gent*
- *Està rebotat, ressentit, no s'accepta, està malament*
- *Escup, se sent rabiós, cabrejat, agobiat*
- *Te alguna cosa dins, que no sap treure*
- *Una forma de cridar l'atenció, demana ajuda*
- *Amb la seva actitud, la gent se li aparta, el deixen de costat*
- *És per això que necessita ajuda*

Està molt bé imaginar-nos que pensen el Jordi i el David, però hi ha un aspecte molt important: No hem preguntat, ni al Jordi ni al David que els passa, com ho veuen ells i que en pensen fer: *“Haurem de parlar amb ells”*.

Algú proposa que **hi hagi un debat entre Jordi i David**, en una sessió que es podria denominar **“Desitjos”** per les ganes i necessitat que tenim de que aquest conflicte s’arregli

En una nova sessió es fa una nova dinàmica:

“Farem que el Jordi i el David parlin, però no de qualsevol manera, ajudarem a que ells dos parlin entre ells i sobretot, que parlin bé”

El grup es divideix en dos subgrups A i B, que no tenen perquè coincidir amb els grups de la sessió anterior.

En cada subgrup es fa un role play. Una trobada entre el Jordi i el David, tenint en compte que van treballar en la sessió anterior. Els que no van assistir fan d’observadors. El conductor d’Espai Diàleg que acompanya la dinàmica fa de mediador en cada grup.

Un exemple resultant del Role Play:

- **Mediador:** Algú té ganes de començar?
- **David:** No lo soporto
- **Mediador:** Per què?
- **David:** Me tiene manía, Me señala. ¿No sé qué le he hecho? Quiero arreglar las cosas. Porque me equivoqué. Por insultar y decir malas cosas a Jordi. El problema es que está liado con mi madre...
- **Jordi:** No digas mentiras! Des de que ha arribat només fa que crear conflictes. Crea malestar als companys i al monitor. No fa cas, no fa els deures. Ve amb els problemes personals al taller. No pot insultar! Al taller es ve a treballar, no a lligar ni a liar-la
- **David:** ¿Por qué me tienes manía? ¿Me queréis?
- **Jordi:** Siempre la lía y está mintiendo
- **Mediador:** ¿Siempre?
- **Jordi:** Seis meses
- **David:** Quiero una oportunidad. Es que está liado con.... es su amante....
- **Jordi:** Siempre la lía y está mintiendo. Hasta que no cambie...
- **Mediador,** al David: ¿Qué oportunidad quieres que te dé Jordi? ¿Qué le pides?
- **Jordi:** Respeto. Buenas palabras
- **Mediador:** ¿Y tú que le das?
- **Jordi:** Que voy a cambiar
- **Mediador,** al Jordi: ¿Qué le pides a David?
- **Jordi:** Que se centre en el taller. Esto le servirá para la vida

- **Mediador**, al David: *¿Tienes problemas personales?*
- **David**: *Sí. No soporto estar mal con Jordi. Soy yo el que... Me gustaría tenerlo como amigo. Pero es que está liado con mi madre. No quiero que me hagas de padre*
- **Mediador**: al Jordi: *¿Quieres que David esté en el taller?*
- **Jordi**: *Sí. Nos gustaría que aprenda cosas. Si podemos ayudar...*
- **Mediador**: *¿Cómo?*
- **Jordi**: *Con calma, con paciència. Hablando. Explicando. Con un psicólogo*
- **Mediador** al David: *¿Cómo lo ves David? ¿Quieres seguir en el taller?*
- **David**: *Sí. Pero con un psicólogo o tutorías. Creo que puedo aportar cosas buenas. Yo no quiero. Jordi, también tiene que aprender. No me conoce*
- **Mediador**: *¿Es fácil aprender?*
- **David**: *No. Con una sonrisa cada mañana. Hay que estar tranquilo. Siempre que no pueda poner los deberes, que me cuesta de interpretar...*

Després de treballar de forma intensa, cal fer una aturada per revisar i reflexionar sobre tot el que s'ha treballat. Cal tornar a centrar el tema.

La introducció a la sessió

“En les darreres tertúlies, com sempre, hem treballat molt. Espero que també ens ho hàgim passat molt bé.

Ens hem mirat de ben a prop els conflictes, que malgrat podien ser inventats, ens podrien haver passat a nosaltres. El del Jordi i el David podria haver passat al Caliu. A la majoria de vosaltres se us han fet molt familiars i fins i tot us hi heu sentit identificats.

I dic que hem treballat molt, perquè hem fet moltes coses: ens hem dividit en grups, ens hem posat a la pell del Jordi i a la pell del David, hem intentat entendre com se sentien i que caldria fer per arreglar el seu problema. I hem arribat a alguna conclusió important:

- *Que son ells mateixos els que saben de veritat que els passa i com els afecta. **Si de cas, cal preguntar-los a ells.***
- *Que si es vol arreglar aquest problema, podem demanar ajuda a molta gent (educadors, psicòlegs, pares, ...), però si es vol arreglar de veritat, **ho hauran de fer ells mateixos***
- *I la millor manera, es que **ho parlin directament entre ells, però que parlin bé.***

I aquí, deixeu-me que m'aturi una mica.

Que vol dir que ho parlin bé?

Que ho parlin d'una manera que els permeti arreglar el problema que tenen entre ells. Que parlin d'una manera que vagi bé tant al Jordi com al David. No volem que guanyi un o altre, **volem que guanyin els dos**. Volem que els dos segueixin en el taller de lectura.

Que parlin bé: Parlar de problemes difícils i que ens preocupen, **NO és fàcil. Necessitarem ajuda.**

I no una ajuda qualsevol. Necessitem l'ajuda d'una persona especialitzada en ajudar a la gent a parlar bé entre ells:

Necessitem l'ajuda d'un mediador.

I això és el que treballarem a partir d'ara i fins a final de curs. **Fins ara hem parlat d'emocions:**

- De com ens sentim i de la importància de sentir-nos bé amb nosaltres mateixos: **de l'autoestima.**
- De com se senten els altres, que com nosaltres tenen les seves pròpies emocions, i de la importància d'entendre els altres: **de l'empatia.**
- De la importància de com ens sentim i de poder-ho dir als altres, però ben dit: **de l'assertivitat.**

Sabut tot això, ens hem posat a gestionar i a resoldre conflictes. Avui continuarem treballant amb el “**desig**” d'ajudar al Jordi i al David a resoldre el seu conflicte.”

presentació del tema del dia: “Com hem dit abans, continuem treballant el conflicte del Jordi i el David amb un únic objectiu:

Ajudar-los a que arreglin el seu problema d'una forma que vagi bé als dos.

Amb això es dona per tancat el tema dels casos inventats. La resta que queda de curs, demana un canvi de rumb.

DARRERA ETAPA DEL CURS

En les tres darreres sessions del curs es treballa al voltant d'exercicis i en la reflexió sobre el que aquests ens poden aportar. Al final es treballa al voltant del decàleg elaborat amb unes quantes idees útils que ens poden ajudar en la gestió dels conflictes.

Un Exercici:

“Ens posem per parelles, cada parella té un bolígraf que s'aguanta amb la punta d'un dit de cadascú. L'objectiu és moure's per la sala al so d'una música, intentant que no caigui. Quan més s'arrisca més fàcil és que caigui, però és més divertit i un repte més gran”.

Parlem del que ha passat en l'exercici i el seu significat:

- *El bolígraf és el problema existent entre els dos*
- *L'han de gestionar entre ells, treballant en equip.*
- *Quan més col·laboren, més efectivitat tenen i més complicat pot ser el conflicte que aborden.*
- *Quan més complicat és, més satisfacció tenen si arriben a aconseguir-ho*
- *Amb el temps cada cop ho faran millor.*
- *Dels errors i de les caigudes,. S'apren*



Tres exercicis, que també es fan:

- **Construir una xarxa** entre tots. A partir de dues preguntes vinculades a l'ajuda, amb llanes de dos colors diferents, que es van passant entre els assistents a la sessió, fins que tothom queda entrelaçat.
- **Que t'agrada més, escoltar o parlar?** Per parelles, els que els agrada més parlar, expliquen una cosa agradable i interessant als que els agrada més escoltar
- **El telèfon.** Es passa una frase al del costat que la va repetint al del seu costat, fins que retorna al punt d'origen. Quina és la frase que ha arribat al final? S'assembla a la de l'inici?

Aquests exercicis tenen també una finalitat lúdica, de participació, de moviment, de riure, de relació i de distensió.



Al final del tercer curs, es pren consciència del temps que es porta treballant junts. S'ha avançat molt i moltes són les idees que han anat sorgint. Apareix la necessitat de tenir un resum coherent que serveixi d'eina per abordar els conflictes. Per això es crea i s'escriu "El Decàleg", que imprès en paper es pot donar a tots els socis.

DECÀLEG: EINES PER LA GESTIÓ DE CONFLICTES (CALIU)

On hi ha persones, hi ha convivència. On hi ha convivència hi ha conflicte. Els conflictes es donen en tots els àmbits de convivència. Necessitem eines que ens ajudin a gestionar bé els conflictes.

Què haig de fer quan tinc un problema amb algú?

1. Si tenim un problema amb algú, hem de fer alguna cosa. Si no fem res, el problema continuarà, s'agreujarà i cada cop ens farà més mal. Hem de fer els possibles **per aturar-lo, arreglar els mals** i fer perquè **no torni a passar**.

Davant d'un problema, NO ens podem quedar parats/des

Per aturar-lo, què hem, de fer?

2. El primer que haig de fer, és **saber de quin problema es tracta?** Segons sigui el problema, farà una cosa o una altra. No és el mateix:
 - Que algú m'agredeixi i em faci mal (sigui de paraula o de cops). Això demana intervenció urgent, meva o d'algú altre.
 - Que em baralli o m'enfadi amb algú altre, d'igual a igual (de paraula o de cops). Haig de deixar de barallar-me i pensar com podré arreglar el problema d'una manera més eficaç.
3. **El problema és meu: haig de fer alguna cosa.** No haig d'esperar que algú me'l solucioni, m'haig de saber defensar. Defensar-me és dir-li a l'altre: respecta'm.

La paraula és important, la fermesa també. No haig de perdre la calma i haig de procurar no encendre més la situació. Però sobretot haig d'aturar les possibles agressions. El que és segur és que puc fer més d'una cosa.

4. A vegades jo sol no puc: **haig de demanar ajuda.** Demanar ajuda és fer alguna cosa, és destapar el problema perquè se sàpiga, és buscar amics i aliats, és no estar sol. Qualsevol moment és bo per demanar ajuda. Un problema no arreglat sempre torna a aparèixer.
5. **Qui i en què em poden ajudar?** Haig de saber on puc anar a buscar ajuda, quines son les persones que em poden ajudar: els de casa, els amics, a la feina, al carrer, a l'Ateneu Divers ... Cada un d'ells podrà aportar coses diferents i positives.

Amb el que hem fet fins ara NO en tenim prou. Si volem estar bé, hem d'arreglar el problema i fer no es torni a repetir. **Hem de fer alguna cosa més:**

Què hem de fer per arreglar els mals i que no torni a passar?

Hauré de tenir en compte **amb qui he tingut el problema**. És molt possible que aquesta persona, la conegui i la segueixi veient. Fins i tot pot ser una persona estimada.

6. M'interessa molt **recuperar i tenir una bona relació** amb les persones amb qui he tingut problemes. No podem fer qualsevol cosa. Hem de fer coses que ens **serveixin ara mateix**, però també **per a més endavant**.
7. Si vull recuperar la relació, en algun moment o altre, **hauré de parlar amb elles**. Parlar de qualsevol manera o parlar per parlar, no serveix. **Si vull que serveixi, ho hauré de fer bé**. Si no som capaços de fer-ho, haurem de demanar ajuda per a poder parlar bé amb l'altre.
8. **Parlar amb l'altre vol dir, reconèixer a l'altre**. I això què vol dir? Que jo sé tot el mal que he patit, però entenc que l'altra persona també ha patit, que tenia les seves raons i que també té dret a equivocar-se. Segur que també necessita que se l'escoltin.
9. **Arreglar el problema vol dir treballar junts per a fer-ho**. Haig d'ajudar a que l'altre tingui ganes d'arreglar-ho i haig d'ajudar a l'altre a que hem vulgui ajudar a mi. Només si tots volem, podrem arreglar les coses d'una manera que serveixi per a tothom.

Un darrer punt per al futur. Que haig de fer per prevenir els conflictes?

10. Puc prevenir-ne alguns, però no els puc evitar tots. Sempre tindrà un problema o un altre. El que puc fer, és cuidar la relació amb els altres, millorar la meua relació amb la gent. **Tenir-los en compte i respectar-los perquè ells també em respectin a mi.**

QUART CURS. Setembre 2023 a juliol 2024

Durant aquest curs, s'han fet 11 sessions presencials, de 13 a 23 socis, amb molta estabilitat al voltant de 21-22 socis. Un curs carregat de maduresa, on les sessions tenen un alt nivell. Del Decàleg a la construcció del Mètode, passant per la recerca de noves paraules màgiques i l'anàlisi de conflictes.

L'objectiu i eix central del taller de "*Gestió dels conflictes i les emocions*" pel curs 2023 – 24, continua sent donar eines als socis perquè entenguin i gestionin bé els seus conflictes.

Està en l'horitzó la idea de que els socis siguin capaços de, en determinades situacions, fer de mediadors en els seus conflictes.

Per això, en aquest curs, es continuarà treballant diferents situacions, fictícies o reals, narrades o en pel·lícula, que aportin noves idees, noves eines. A finals de curs hi ha l'objectiu de crear i poder disposar un mètode propi de gestió de conflicte: "EL MÈTODE".

Per aconseguir-ho, s'aprofundeix en l'estructuració de les sessions, garantint una introducció amb uns continguts importants on es derivi un treball posterior. Les sessions d'aquest curs, queden ben reflectides, per identificar bé el que s'hi treballa.



Primera Sessió: 15 setembre 2023

Es reforça la idea que, en aquest curs, tindrem l'objectiu de:

- Tractar conflictes reals, que passen dins del marc de l'Ateneu Divers, amb l'objectiu d'aprendre a gestionar-los
- Treballar fort, ser exigents amb nosaltres mateixos, a partir de centrar-nos en el tema i no anar-se per les branques

Es donen algun conceptes bàsics:

Es fa diferència entre **problema** (una qüestió personal) i **conflicte** (propri d'una relació entre dues o més persones). Problema i conflicte estan vinculats, per això a vegades els confonem, perquè un porta a l'altre i viceversa.

Es parla d'**escalada** del conflicte i de **desescalada** i s'expliquen aquests conceptes i la seva importància.

Apareix el fet de sempre, on davant de qualsevol situació, s'acostuma a dir quina és la solució, què s'hauria d'haver fet. Per exemple:

- Davant dels conflictes que hi ha hagut en els diferents viatges, la resposta és que la solució és molt senzilla: *“S’ha de fer cas als responsables i als acompanyants”*

Ara bé, nosaltres diem: **“Abans de buscar solucions, cal treballar per saber bé quin és el problema i com afecta a tothom”**

A partir d'aquí s'entra a treballar un cas real. Albert, explica una situació que va crear ell.

- *Un dia es va “agobiar” molt i va cridar i contestar malament a 4 de les companyes (dues presents en la sessió i dues no).*
- *Albert, va decidir anar-sen, apartar-se del grup i tranquil·litzar-se.*
- *Va trucar la Laia per explicar la situació*
- *Quan es va tranquil·litzar, va tornar i es va disculpar.*
- *Després va dir que anava un moment a una botiga i tornava. Allà va comprar unes polseres per cada una de les 4 companyes, a modus de reparació.*

Ha de donar els noms? Les dues que estan a la sessió? Les 4?

- S'acorda que es poden donar els 4 noms. Perquè? Perquè sempre parlem amb molt de respecte a tothom, el que parlem sempre és en positiu, ho fem per millorar la situació i les relacions. A més sempre podrem comentar amb les afectades tot el que hem dit i parlat.

Aspectes a ressaltar, que marquen pauta per a tractar els conflictes en el futur. Albert, ha parlat d'un problema que ha creat ell. Ho fa en primera persona, sense culpar a ningú. Es parteix d'una realitat i es fan actuacions per solucionar el conflicte.

Els conflictes es plantegen tal com es troben en "aquest moment":

- Ha passat això i estem així, i ens preguntem: Ara que fem?
- El que fem, ha de servir als afectats.

NO ens plantegem com haurien d'haver estat les coses, ni el que hauríem d'haver fet. Tampoc hem de fer coses que no serveixin per la solució del problema.

L'interessant del cas de l'Albert es que va fer coses reals i possibles. Va prendre consciència de que estava "agobiat", cridant a la gent i per això va actuar:

- Es va apartar del grup per no fer escalada del conflicte
- Va trucar a algú que l'ajudés a calmar-se
- Va tornar per disculpar-se amb les afectades
- I els va comprar un petit detall (polsera) perquè va voler i podia fer-ho

Sabem que el tema es va arreglar perquè les afectades així ho diuen.

S'ha parlat d'un tema delicat que afecta a varies persones. Sempre que tractem un conflicte que ha passat a l'Ateneu Divers, hi hauran persones conegudes implicades, que poden estar presents o no a la sessió. Si ho volem gestionar bé, n'haurem de parlar. Haurem de parlar de persones que a lo millor no hi son, perquè si no ho fem, no podrem gestionar bé el conflicte.

- La **importància del respecte**. Cal tractar el tema i a les persones que hi estan implicades amb molt respecte. Respecte és parlar en positiu, parlant més del que he fet Jo, del que puc fer i de les meves responsabilitats, que de les culpes dels demés o del que haurien de fer els altres.

Següents sessions

A partir d'ara, les sessions aniran encaminades en aprofundir la capacitació dels socis en la gestió dels conflictes, sent conscients que aquests ens provoquen emocions que a vegades ens costa gestionar.

Això vol dir que algunes sessions estaran més centrades en els conflictes i altres en les emocions, sabent que son dues idees perfectament interrelacionades.

Tenint en compte les tres primeres paraules màgiques: “*autoestima, empatia i assertivitat*”, aniran apareixent altres conceptes i eines per acabar, a finals de curs, amb una metodologia per abordar els conflictes entre les persones, tenint en compte que aquests son propis de cadascú i els afecten a la seva manera.

Les sessions començaran amb una introducció que reculli:

- els aspectes més importants de la sessió anterior
- remarqui alguna idea i/o doni algun contingut nou
- posi algun exemple o situació de conflicte que faciliti el treball
- plantegi alguna pregunta per centrar el debat i el treball

Sessió 6 octubre

Recordem que en l'anterior vam acordar:

- ***Treballar sobre conflictes reals*** que passen a l'Ateneu. L'objectiu és aprendre a parlar i resoldre conflictes propers, entre nosaltres, entre els que hi estem implicats. No ens interessa parlar de conflictes a la feina, que passen pel carrer o amb altre gent coneguda. Per què? Perquè els implicats no estan aquí, no son de l'ateneu.

I perquè aquest treball ens serveixi, anirem guardant tot allò que anem aprenent. Per exemple, del darrer dia, vem parlar de:

- ***Diferència entre problema i conflicte.*** Totes dues idees ens porten a una cosa que no funciona, malestar, mal rollo ... En el cas de problema puc parlar en singular, perquè és una cosa que **tinc JO** i en el cas de conflicte sempre haig de parlar en plural, perquè és una cosa que passa **entre** nosaltres
- ***Diferència entre escalada i desescalada del conflicte.*** Escalada, **ATENCIÓ**, el tema s'agreuja. Desescalada, el tema es tranquil·litza.

Haurem de saber veure quan un conflicte escala i/o desescala, i pensar perquè ho fa. Si ho sabem, aprendrem alguna cosa per millorar els nostres conflictes. Això ho haurem de mirar en els temes concrets que ens passen

- ***Solucionar conflictes concrets.*** Per solucionar conflictes concrets, haurem de saber parlar sobre els conflictes concrets. No haurem, de parlar de:
 - *Que hauríem d'haver fet per no tenir el problema (Es que ja el tenim)*
 - *Que haurem de fer perquè no es repeteixi (perfecte, però ara el tenim).*
 - *Per tant: la pregunta és: què fem ara?*

- ***Que fem amb els noms de les persones que no hi son? Si tenim un problema concret que hem de solucionar, l'hem de tractar. És molt delicat parlar de gent que no està present. Però si s'ha de fer, s'ha de fer. Hi ha una idea clau: RESPECTE.***

Es passa el Mini Vídeo: "End of conflicte"

Es reprèn el cas de l'Albert perquè tot i que ell no hi és (ni la Gloria), si que estan presents la Mari Jou i la Marta. Els hi podem dir que vam parlar del conflicte que va passar a San Sebastian i per tant d'elles, però que ho vam fer amb correcció i respecte.

La Mari Jou i la Marta, diuen que l'Albert, va marxar sense dir-los res i sembla que això no els va agradar. Se'ls pot dir però que l'Albert ho va fer perquè no hi haguessin més enfrontaments, de fet per cuidar-les, cosa que els agrada. La Marta recorda sobretot el tema de la polsera.

Per seguir treballant el tema dels conflictes, **Charo** (d'Espai Diàleg) planteja un problema que va tenir amb una amiga (Marina) que la va deixar plantada. El cas serveix per parlar d'escalada i desescalada. El que ajuda i el que no a la persona que se sent malament.

Els socis fan preguntes per conèixer bé la situació. S'ha d'aprendre a fer preguntes.

Es constata que les **preguntes fetes amb ganes de saber** que li passa a la Charo, mostrant interès per ella, acompanyades d'escolta, **van bé**. Les preguntes basades en dir-li el que ha de fer, donar consells massa aviat, **no ajuden**.

Sessió 3 novembre

Es recorden els aspectes treballats en la sessió anterior:

- Diferència entre problema i conflicte
- La escalada i la desescalada

Es recorda *la NO necessitat de dir el que hauríem d'haver fet i donar bons consells. És una tendència que TOTS tenim, encara que normalment NO ens serveix per solucionar el conflicte.*

Treballem el “Cas de la Charo i la Marina”

La Marina va deixar plantada a la Charo a la porta d'un cinema, sense dir-li res i quan la va trucar, aquesta s'ho estava passant d'allò més bé amb una altra gent.

La Charo i la Marina, tenen un conflicte. Com se sent la Charo? Ho sap la Marina? Què fem?

De moment vam parlar amb la Charo. Estava molt enfadada i entre tots li vam fer moltes preguntes.

- *D'una part, volíem saber què li passava, com se sentia, volíem entendre-la*
- *D'altre part, volíem ajudar-la, però no sempre ho fèiem bé. Si li donàvem masses consells, s'enfadava encara més (Escalada), si l'escoltàvem i li ho demostràvem, es calmava (Desescalada)*



I què fer a partir d'ara?

Continuar treballant el cas. En un conflicte sempre hi ha dos, anem a veure a la Marina, a veure que diu:

- ***Hola Marina***, l'altre dia ens va venir a veure la Charo i ens va explicar la història que va tenir amb tu el dia que la vas plantar a la porta del cine, sense dir-li res.

Diu que es va sentir estafada i com una idiota i sobretot quan et va trucar, que passessis totalment d'ella sense donar-li cap tipus d'actuació

Ella, esta molt enfadada, no vol parlar amb tu, però si que ens ha dit que ho féssim nosaltres. Sabies d'aquest problema? Com ho veus tu?

- ***I la Marina ens diu:*** *Si sé del problema, em va trucar, però és ella la que es va equivocar. Havíem quedat un altre dia. Clar que sé que està enfadada, des de llavors parla malament de mi. Ens hem creuat i em gira la cara, no vol parlar amb mi.*

Jo estic enfadada amb ella. Jo pensava que era una bona amiga. Millor amiga? No, però bona amiga si.

A partir d'aquí s'obra un debat amb Marina, similar al que es va fer amb la Charo, tenint molt en compte com evoluciona la Marina i sobretot volent saber que sent.

Surten idees:

Potser la Charo està gelosa, perquè la Marina té altres amics. La Charo és més nova al barri.

A la Charo li agrada la Marina? La Marina diu, *per mi és una bona amiga, sense res més. Ella no m'ha dit mai res. No crec.*

La Marina està disposada a parlar amb la Charo i a fer coses per arreglar el tema. La Charo té coses molt bones i estaria molt bé poder-ho arreglar. Ara bé, no li faria cap regal. Ella no se sent responsable del que ha passat i fer-li un regal seria com reconèixer una culpa que no té.

Parlar entre elles pot servir, però no de qualsevol manera ni a qualsevol lloc. Al carrer segur que no.

- **I de tot això, que en diu la Charo?** Ho ens haurà de dir ella. ***Charo, Si resulta que estaves aquí!! Has escoltat tot el que hem parlat?***

A partir d'aquí, sense fer una trobada, es va sabent que pensa una i l'altra: Les dues estan disposades a trobar-se i parlar, però no se senten responsables del que ha passat, per tant cap vol fer regals a l'altra per millorar la situació.

Quan cada una parla amb altres amigues, aquestes els donen la raó i sembla que es fa més difícil arreglar les coses, es queden atrapades en el problema. Quan pensen en les coses bones de l'altra, tenen més ganes d'arreglar-ho.

Surten dues molt bones idees:

- Cal donar-los temps
- Cal crear un pont entre elles, que faciliti el seu apropament. L'amistat entre elles és un bon inici de construcció d'aquest pont.

Es proposa que algú, que no sigui d'una part ni de l'altra, parli alternativament amb elles per preparar una trobada, en un lloc segur, on se sentin còmodes i puguin parlar amb tranquil·litat i sense presses.

Sessió 1 desembre

“A diferència dels altres dies, en que començàvem amb un resum del que havíem fet en la sessió anterior per acabar dient què treballarem. Avui començaré a “saco”. Avui us donaré una classe magistral sobre emocions i conflictes. No patiu, serà fàcil, però molt seriosa.

Només us recordaré que us vam posar deures i quins eren:

“Penseu en un conflicte que teniu o heu tingut dins de l’ateneu divers”.

NO l’expliqueu, però recordeu-lo des d’ara mateix fins al final de la sessió. I si no n’heu tingut cap, no passa res, millor per vosaltres.

*El taller que estem fent es diu “**Gestió de les emocions i dels conflictes**”.*

Les emocions i els conflictes, tenen un lligam. Entre la gent que té algun tipus de relació, **sempre hi ha conflictes**. No ens en podem escapar, són propis de la convivència. I els conflictes sempre ens provoquen alguna cosa. **Ens provoquen emocions.**

Ara bé, **ATENCIÓ!!** He dit que tots els conflictes ens provoquen algun tipus d’emoció, però al revés no sempre és així: **Les emocions que sentim, no sempre provenen d’un conflicte.** Ens emocionem per moltes coses que passen al nostre voltant.

Fixeu-vos: Els **conflictes estan fora**, en la relació que tenim amb els altres, i les **emocions estan dins** nostra. Es generen com a reacció del que ens ve de fora, del que sentim del que passa fora i que ens afecta d’alguna manera o altra.

- Un gos rabiós que ve amb agressivitat cap a nosaltres ens genera **por**
- La malaltia d’un ésser estimat ens genera **pena**
- La pèrdua del campionat de lliga en el darrer segon del darrer partit, ens genera **ràbia**
- Que ens toqui la loteria ens genera **alegria**

Però, NO tot és tan fàcil, cadascú és cadascú i **un mateix fet pot provocar emocions diferents a gent diferent.**

- Un perd el campionat i li fa ràbia, però l’altre el guanya i té molta alegria. Evident. O no tant evident.
- Tinc un amic, que un dia que estàvem sols a la muntanya, li van venir cap a ell mitja dotzena de gossos desconeguts, corrent i bordant. No li van provocar por, li van provocar un atac de riure i alegria. Jo estava a l’expectativa. Tranquils, no li van fer res, només volien jugar.

*I com som conscients del que passa fora? **A través dels sentits.***

- *Per la **vista**. Pels ulls ens entra la llum i ens fa ser conscients de les imatges, veiem el que passa*
- *Per la **oïda**. Per les orelles ens entren els sons i podem escoltar sorolls i també converses.*
- *Per l'**olfacte**. Pel nas, ens entren olors, que ens agraden i ens enamoren o ens provoquen fàstic i ens allunyen*
- *Pel **gust**. A la llengua tenim sensors que ens permeten diferenciar aliments.*
- *Pel **tacte**. A través de la pell, distingim textures, notem quan ens acaricien o ens peguen.*

I Rubén ens planteja.

- *Potser hi ha un sisè sentit: **La intuïció**. I entre tots li donem valor a aquesta aportació. Tenim 6 sentits, o com a mínim podem dir que en tenim 5+1.*

Us queda clar tot el que hem parlat fins ara? I com que hi ha algú que li costa aclarir-se amb els sentits, els repetim fins que queda ben clar.

*La **suma de totes les sensacions** que ens arriben a través dels sentits, **ens permet ser conscients** de la realitat que passa fora de nosaltres mateixos, **dels conflictes que patim**.*

Aquestes sensacions externes, ens provoquen emocions, emocions que ens segurament ens provocaran algun tipus de reacció. És important que tinguem reaccions útils per al bon desenvolupament del conflicte que tenim.

*Per tant, **avui parlem d'emocions**. En concret d'emocions que ens provoquen conflictes concrets que hem patit o estem patint. I encara més concret, de **conflictes dins del marc de l'ateneu divers**.*

Però abans un brindis. Brindem perquè tinguem un molt bon debat.

[Enllaç El brindis de la Traviata de Verdi](#)

Anem a les vostres situacions?”



Es parla d'un conflicte plantejat per Anna, provocat per la Mari Jou i que afecta a la Rosa i que majoritàriament és conegut per la resta.

No es vol parlar dels fets i si centrar-se en les emocions que els fets han provocat en la gent. Una, molta **ràbia i enfado**. L'altra, **pena i no esperava** que aquest tema sortís a la reunió.

Es tracta des dels diferents punts de vista de l'Anna i la Mari Jou, com a directament afectades, de la Rosa, també afectada i de la resta del grup. Es planteja la necessitat d'abordar-ho amb calma. Que no es parli de qualsevol manera, cal desactivar qualsevol tipus de safareig.



Al final queda clar que tothom vol que s'arregli el fet, que la Mari Jou no marxi i que caldrà arreglar-ho amb temps, dins del marc de l'Ateneu.

Sessió 2 febrer 2024

A la sessió de gener no hi van assistir cap membre d'Espai Diàleg. Es va fer igualment, sota la direcció del Ruben. En la introducció de la sessió de febrer, es recull el que es va fer a l'anterior. El treball, exercicis i resultats es tenen en compte i s'integren en el treball posterior.

“Bona tarda, quan de temps sense veure’ns ... però ja tornem a estar aquí. Com sempre treballarem força. En primer lloc recordem el que vam treballar el 1 de desembre:

Vam dir que tota relació entre persones comportava conflictes i que els conflictes generen sempre algun tipus d'emocions. Ara bé, a cadascú les seves emocions.

Us vam demanar que penséssiu en les emocions que us han provocat conflictes concrets que heu viscut dins de l'Ateneu.

I vam parlar d'una situació molt concreta, viscuda per gent que estava present a la sessió. En vam parlar perquè els implicats van voler, i es va fer en un “espai segur”.

I parlar d'espai segur, em serveix per parlar de la sessió del gener. La sessió del gener la va dirigir el Rubén.

Ens ha explicat que, tenint en compte la nova entrada d'any, veu parlar dels nous propòsits, del creixement personal. Veu treballar les emocions.

I en concret, posats en rotllana, veu fer 3 dinàmiques d'educació emocional.

- *Veu dir una cosa positiva de la persona que teníeu al costat*
- *Veu aprendre a fer-li un somriure*
- *I veu treballar la idea del “lloc segur”*

Recordeu? Molt important tot això. Avui ho tindrem en compte”.

*“Avui, una nova classe. Passem a treballar **com gestionar els conflictes**. A gestionar-los bé, fer-ho de forma pràctica i útil.*



Els conflictes, per a arreglar-los bé, es necessita que els implicats s'hi posin. Han de treballar per aconseguir-ho. Han de ser ells els que ho arreglin. Sense ells, un conflicte no es pot arreglar bé.

Per tant, si volem arreglar un conflicte, hem de tenir molt en compte:

- *Que pensem, que sentim, que necessitem per a sentir-nos millor. Estem pensant en nosaltres mateixos*
- *Que podem i estem disposats fer per arreglar el conflicte. Estem pensant en els esforços que haurem de fer*

Però també i igualment important

- *Hem de tenir en compte que pensen i senten els altres implicats i sobretot que necessiten de nosaltres per sentir-se ells millor. Estem pensant en els altres.*

Això, ho ha de fer cada una de les parts implicades en el conflicte. Totes les parts implicades.”

“En aquest sentit, recordeu tots els exercicis que vam fer el curs passat dirigits a reflexionar que pensen i com se senten les persones que estan implicades en un conflicte.

Recordeu el cas del Jordi (educador del taller de lectura) i el David (el soci assistent al taller)

Ara haurem de fer servir tot el que vam aprendre durant totes aquelles sessions.

Hi ha una cosa important a tenir en compte:

- *Una cosa son els implicats en el conflicte*
- *Una altra, els que des de la seva NO implicació en el conflicte, ajuden a que aquest es pugui arreglar*

Si som dels que volem ajudar als altres a arreglar els seus conflictes i ens ho mirem des de fora, hem de pensar Què podem fer, per ajudar-los de veritat.

I què proposem perquè les persones puguin arreglar els seus conflictes entre ells:

- *Que parlin, que parlin entre ells (ajudats o no per altres)*

I ens preguntem:

- *Qui ha de parlar? De què han de parlar? Com han de parlar?*

*Perquè parlar per parlar, no serveix, fins i tot pot ser contraproductiu. **Com ho veieu?”***

Algunes idees aparegudes en el debat

Importància del treball de les persones que estan implicades en el conflictes, però també dels que no hi estan implicats, l'entorn: Tots els altres.

Necessitat que les parts treballin conjuntament i que busquin solucions vàlides per a tothom. Cal saber trobar coses positives en l'altre. Es té en compte el darrer cas treballat: el cas de la Charo i la Marina.

I que han de fer els altres? Com a mínim no molestar, no perjudicar, no posar-se a favor d'un o de l'altre. Ells diuen: Callar, escoltar, aguantar-se, mantenir-se al marge, distància, pensar, no posar-se al mig i algú diu: i si t'hi posen?

La paraula pensar s'aprofita i s'utilitza molt en la tertúlia.

Però que passa si se li dona la raó a un o l'altre?

És important que el tema s'arregli de forma satisfactòria per tothom, si algú surt satisfet del resultat, aconseguint el que volia o se sent guanyador, es posarà molt content. Però resulta que l'altre no ho estarà tant i potser crearà problemes en el futur, per exemple creant mal ambient. Això és especialment important en els casos on el problema es dona en un lloc de convivència on hi estan tots els implicats.

Sessió 1 de març

"Bona tarda, el passat 19 de febrer, va fer 3 anys de la nostra primera tertúlia, va ser en el 2021. La vam fer on line, recordeu? Alguns dels presents ja hi éreu, els altres us heu anat afegint amb el temps.

Des de llavors, hem parlat i treballat molt. Al voltant de moltes coses però sobretot de conflictes i el que ens generen. Amb un objectiu: gestionar-los bé, aprendre a arreglar-los bé.

Els conflictes son problemes entre les persones. I quina és la millor manera que les persones arreglin els seus problemes?

- *Que s'ho parlin entre ells*

I nosaltres sempre hem dit: compte no correm, que a vegades parlant la gent empitjora la situació.

- *Hem de parlar bé, d'una manera que vagi bé a tots els implicats. No n'hi ha prou amb la bona voluntat, amb les ganes d'arreglar-ho. Cal fer-ho bé*

Per això, abans de pensar en reunir a la gent perquè parli del seu conflicte, ens hem parat a pensar:

- *En les emocions, que son pròpies de cadascú*
- *A identificar-les i entendre-les*
- *Sobretot, en les que es generen a partir dels conflictes que tenim*
- *A adonar-nos que cadascú veu les coses de forma diferent*
- *Em volgut entendre tant al Jordi com al David (del taller de lectura), a la Marina i a la Charo*
- *Hem pensat amb les nostres situacions viscudes aquí al Ateneu*

En la darrera sessió, dèiem que si volem arreglar un conflicte on estem ficats, hem de tenir molt en compte:

- *Que pensem, que sentim, que necessitem per a sentir-nos millor. Estem pensant en nosaltres mateixos*
- *Que podem i estem disposats fer per arreglar el conflicte. Estem pensant en els esforços que haurem de fer*

Però també i igualment important

- *Hem de tenir en compte que pensen i senten els altres implicats i sobretot que necessiten de nosaltres per sentir-se ells millor. Estem pensant en els altres.*

Això, ho ha de fer cada una de les parts implicades en el conflicte. Totes les parts implicades.

Avui veurem una pel·liculeta. De fet veurem un resum d'una pel·lícula que ens pot servir molt per fer-nos pensar en com han de parlar les persones que tenen un conflicte i tenen ganes d'arreglar-ho." Us explico de que va la pel·lícula:

"Ashley treballa de cambrera en un bar. Un dia, el seu cap li dona festa i ella se'n va cap a la parada de l'autobús per anar a casa seva. Allà se li acosta un impresentable que la molesta, es fica amb ella i quan ella es queixa, per tota resposta li tira el cafè que portava per sobre.

Entra en un botiga per comprar se mocadors de paper i es troba amb Michael, un client que coneix del bar i que l'ajuda en la mala situació en que ella es troba. A partir d'aquí li ofereix un dia meravellós"



Mireu la pel·lícula amb molta atenció,

- *observeu els dos personatges que surten tota l'estona*
- *Mireu que diuen, que els passa, com se senten*
- *Penseu en que fan el que fan*
- *Poseu-vos en la seva pell. Almenys en la d'un d'ells*
- *Per exemple: les noies identifiquen-vos amb Ashley, els nois identifiquen-vos amb Michael*
- *Ara bé, no deixeu d'escoltar a l'altre*

Passem la **primera part de “[Un dia imprevisible](#)”** i obrim debat al voltant del que els ha semblat. Evidentment es posicionen majoritàriament a favor de l'Ashley i la majoria no connecten amb Michael.

El posicionaments més diferenciats són els de l'Anna V que considera que Michael es “*Lobo con piel de cordero*” i que considera que aquests problemes no es poden arreglar mai, i la Rosa que pensa que tot es pot parlar i arreglar. Pel mig la resta.

Surten bones idees, però se'ls fa difícil. I com sempre l'Axel proposa que el Michael pensi.

Es passa la primera part altra cop, per ajudar a posar-se altre cop en situació i poden veure que hi ha coses que no han vist o s'han adonat:

- Que el Michael ho vol arreglar perquè es molt important per ell
- que l'Ashley parla molt més que ell, que fa cara d'“apabullat”,
- la música de fons acompanya la situació tensa que s'està creant

Passem la **segona part**. Es poden parlar algunes coses, però el temps es fa curt. El proper dia tornarem a passar el final de la pel·lícula i assentarem uns mínims coneixements.

Sessió 5 abril

La sessió d'avui és la continuació de la sessió passada. Per tant continuarem amb la pel·lícula de "Un dia imprevisible". Si cal, tornarem a passar el darrer tros.

Penseu, que esteu en un taller on venim a aprendre a resoldre conflictes, a resoldre els problemes que té la gent, a ajudar a persones que tenen problemes entre ells (a vegades MOLT greus).

Aquesta pel·lícula ens serveix d'entrenament: Hem d'ajudar a Michael i Ashley a arreglar el seu problema.

Penseu que ho podran arreglar? Si és que sí, endavant. Si és que no, no perdem el temps, anem a una altra cosa.

- *Menys de la meitat diuen que ho podran arreglar i més de la meitat diuen que no.*

I si els ajudem?

- *Tots menys l'Anna V. diuen que sí. Se li reconeix la valentia de mantenir les seves conviccions malgrat quedar-se sola*

Per tant, seguim. Posem-hi ordre. Primer partirem del que vam veure al primer tros de la pel·lícula, i quan tinguem unes quantes coses clares, tornarem a veure la segona part, amb molta calma.

IMPORTANT:

- Cal **diferenciar** el que **ha passat** de les interpretacions que puguem fer sobre el perquè ha passat.
- Cal **diferenciar** els **fets**, de les **emocions** que han causat aquests fets.

Els fets (Michael i Ashley hi estan d'acord)

- Els 2 han passat un dia meravellós
- Michael tenia un motiu per organitzar aquest dia meravellós
- Ashley NO ho sabia.
- Se senten en un bar, per a parlar del tema. I per això sabem:
- Havien tingut un passat comú, havien anat junts a l'escola, on Michael havia fet assetjament a Ashley.
- S'expliquen alguns fets i tots dos estan d'acord amb el que va passar
- Michael vol fer alguna cosa per arreglar-ho, explicar-se. La seva manera de fer no agrada a Ashley.
- Michael comença a parlar i explicar-se (ho necessita per ell), però serà Ashley la que acaba parlant, cada cop més enfadada (pels records que li venen i sobretot perquè se sent enganyada i estafada)-
- Michael calla sense saber que dir.
- Ashley marxa.

És veritat tot això? Hi esteu d'acord? Manca alguna cosa? Tots hi estan d'acord
Les emocions que té cadascú d'ells (son personals, son les seves i poden ser molt diferents de les que tingui altre gent)

- **Michael** passa de voler arreglar uns fets de la seva responsabilitat i que sap que havien fet mal a Ashley i a ell el feien estar malament. Pot estar inquiet, tenir esperances de futur. Quan s'adona que a Ashley no li agrada gens el que passa, calla i se sent desconcertat per la situació, "apabullat", incapaç de fer res.
- **Ashley**, passa d'estar a l'expectativa pel que explicarà Michael a no entendre res i a demanar algunes explicacions, a enfadar-se cada cop més, tant pels fets del passat, com per la situació d'"encerrona" amb la que s'ha trobat. Se sent tant enganyada i ferida que no pot fer altre cosa que marxar.

Son aquestes les seves emocions? Tothom hi està d'acord.

Els fets son pels dos, i no canvien. Les emocions que se'n deriven, son pròpies de cadascun d'ells, i com hem vist varien, evolucionen.

A partir d'aquí, es poden fer moltes coses, que NO totes tenen perquè ser bones. Perquè siguin bones, com a mínim han de quadrar amb el que ha passat.

L'altrE dia, la majoria us veu posar a favor de l'Ashley. És normal, és a ella a qui han fet mal i és important recolzar-la. Ara bé quan el Rubén va dir que: "El Michael no ho ha fet bé, però ..."

Recordeu el que va dir? No ho recorden. Rubén ens diu que segurament el que ell va dir és ... que Michael ho havia fet amb bona intenció. Ara ho recorden i això fa que tinguessin una mirada cap a Michael

Això ens porta a pensar que més que estar a favor d'un o altre, el que cal és ajudar a arreglar el conflicte, sabem:

- *Que serà amb la participació de tots d'una manera que vagi bé a tots. Cadascú assumint les seves responsabilitats, però sabent-se cuidar a ell mateix.*

Abans de visionar la segona part, Lluís (avui és el seu primer dia, aconsellat per la Laia) ens explica un conflicte que ha tingut a l'Ateneu Divers i que no li ha agradat gens:

- *A vegades he quedat amb gent de l'Ateneu i m'han deixat penjat*

Aquest és un tema que no podrem tractar avui, però prou important, perquè es tracti més endavant. Cal tenir en compte que no és la primera vegada que apareixen situacions d'aquest estil, a més dels conflictes a les xarxes.

Visió de la segona part de la pel·lícula.

Es poden treballar uns quants aspectes importants de l'escena: la demanda d'ajut de la filla al pare, la cura del propietari del bar amb Ashley, el paper mediador d'aquest, l'inici de contacte entre ells dos, el canvi que es produeix entre ells.

Hi ha un element important en el debat entre socis. Anna V. canvia de posició i dona valor al que ha passat entre Michael i Ashley. Ella sempre té en compte la seva experiència d'assetjament (com molts d'ells han patit)

Aquesta situació la viu diferent. Ella diu "*en el meu cas, ningú em va dir ...*"

Sessió 3 maig

L'altre dia vam tenir una sessió on vam riure molt, avui m'agradaria que fos igual d'interessant, però molt seriosa.

Avui ens presentarem, diferent: Jo diré com es diu la persona que està a la meva esquerra, la Carmen i a partir d'aquí, cadascú dirà el nom de la seva esquerra fins al final.

*Avui no passarem cap pel·lícula. La pel·lícula del Michael i l'Ashley ens ha servit d'entrenament per abordar conflictes. La tenim al cap. De la pel·lícula vam aprendre moltes coses, però avui només en vull ressaltar només una: **la capacitat de canviar**.*

Sense capacitat de canvi, no es poden arreglar ni els errors que cometem, ni els conflictes que tenim. A la pel·lícula vam veure a:

- **Michael** reconèixer errors del seu passat i intentar fer alguna cosa per arreglar-ho. Com que el que va fer en un primer moment no va servir, va canviar i va fer altres coses.
- **Ashley**, molt feliç durant tot el dia, que va passar d'enfadar-se per tot el que va sentir al bar, a estar disposada, l'endemà, a escoltar i a parlar amb Michael.

***I vosaltres també** veu demostrar capacitat de canviar. A mesura que avançava el debat entre nosaltres, hi havia gent que veia les coses de forma diferent.*

*Vull ressaltar **una situació molt concreta**, la de l'Anna V., que va ser capaç de mantenir les seves idees encara que es quedés sola. Defensava la seva postura, amb el bon criteri que li donava la seva experiència. Això és valentia.*

Ara bé, va canviar quan va tenir un motiu important per a fer-ho. Ella va dir: en el meu cas ningú em va dir, recordant el seu passant, però veient les diferències amb la situació de la pel·lícula. Això també és valentia

Una altra qüestió de la sessió anterior: Lluís, que va venir per primera vegada, ens va explicar un fet que no li va agradar: va quedar amb gent de l'Ateneu que el van deixar penjat sense avisar-lo.

Aquest és un fet (o altres similars que heu anat explicant en diferents sessions) que la majoria de vosaltres també heu patit. Tractarem aquest tema, però més endavant i sense presses.

Aprofitant que som persones capaces de canviar, avui treballarem unes quantes coses molt important:

- ***L'escolta i per això el saber callar.*** *Si no s'està callat, no es pot escoltar. Avui us demanaré molt rigor a l'hora de callar. No voldré sorolls, no voldré mans aixecades. Només voldré persones pendents del que està passant.*

*Voldré **silenci atent**. Perquè? Per treballar el tema d'avui:*

- ***El reconeixement de l'altre*** *i per això, cal pensar molt bé el que diem. El reconeixement de l'altre, va més enllà del respecte, vol dir ser capaç de veure els aspectes positius que l'altre té, la capacitat que té de fer coses bones.*

El que he fet abans amb l'Anna V. ha estat un reconeixement. Li he reconegut la valentia de mantenir les seves idees i de canviar quan ha tingut motiu, i reconèixer-ho.

*En el meu cas, ha sigut fàcil, però és difícil quan el fem a qui no és el nostre millor amic, perquè un bon reconeixement necessita de **molta sinceritat**. Si no ens creiem allò bo que diem de l'altre, serà molt pitjor, es notará i perdrem credibilitat per al futur.*

Si es fa i surt bé, és una eina molt potent per arreglar problemes, per a solucionar conflictes.

*Per això, avui us proposo fer **un exercici, complicat i difícil, sobre el reconeixement**.*

Exercici

Recordeu l'exercici que vau fer amb el Rubén al mes de gener? Consistia en dir una cosa positiva de la persona que teníeu al costat.

Us proposo tornar-lo a fer, però amb un matís, fer-ho una mica més difícil, més ben dit, delicat:

Deixeu-me que sigui jo qui triï quines han de ser les persones que facin un reconeixement a un altre

Parteixo del fet que aquest és un espai segur, on tothom s'ha compromès a:

- *Respectar als altres i a guardar confidencialitat de tot allò que surt aquí. És així oi?*

Jo demanaré a persones concretes si volen fer un reconeixement a algú que jo proposi. Si ho vol fer perfecte, si no, cap problema, és el seu dret i ho respectarem. D'acord?

La resta estareu molt callats. NO podreu intervenir de cap manera. Us demano molt silenci i respecte per als que actuen.

Al Rubén, la Julia, la Belen i la Charo us demano que observeu amb molta atenció, com a persones que no sou del grup de socis i us ho mireu de forma externa. Quan acabem podreu dir la vostra.

Les parelles recollides per fer-se un reconeixement mutu mantenen una relació determinada que va des d'un cert distanciament a un malestar. Això fa que la sessió sigui molt delicada i per mantenir un espai de respecte, no es pren cap tipus d'apunt, i per això mateix no es recull en aquest espai.

Sessió 31 maig



Avui per a presentar-nos m'agradaria que ho féssim d'una forma diferent. Que ho féssim amb un joc que ens va ensenyar un Sr. que va venir d'Irlanda, en Tim Chapman.

Jo diré el nom d'algú de vosaltres i diré "Ajuda'm" i ell em dirà: "Sí, vine". I jo aniré cap allà i em seuré a la seva cadira. Ell es quedarà dret, buscarà algú i li dirà el seu nom i "Ajuda'm" i així seguirà fins dir tots els noms, sense repetir-ne cap.

*Seguim, la darrera sessió va ser molt emotiva. La primera cosa m'agradaria fer avui és "Agraïment/Reconeixement", una felicitació a **totes** les persones que veu ser-hi. **TOTES**:*

- Les que veu participar directament, per la implicació i esforç que veu tenir. Veu jugar fins al final el joc que us vaig proposar, i cal dir que era molt difícil.*
- Les que veu estar callades, perquè veu tenir una participació molt important: la de l'escolta, la del silenci atent, la del respecte per tot allò que s'estava parlant i a les persones que ho feien.*
- Fins i tot a les persones que no ho van poder venir. Perquè estic segur que també haurien participat molt bé.*

I això no és perquè si. És perquè portem molt de temps treballant junts sobre els nostres conflictes i les emocions que ens generen. Ho dic perquè estem acabant el nostre 4art curs i quan miro enrere, veig el gran canvi que hem fet.

*Pels que estàveu al principi de tot, recordareu que **les nostres primeres tres paraules màgiques** eren: Autoestima, empatia i assertivitat. Recordeu que signifiquen?*

- Autoestima: és estimar-me, saber-me valorar*
- Empatia: els altres, reconèixer-los, saber posar-me al seu lloc*
- Assertivitat: un equilibri entre els dos. Saber dir, defensar els meus interessos, però amb respecte als altres.*

Per cert, des de que el 14 de gener del 2022 moment al que vam iniciar les rondes perquè tothom pogués dir la seva paraula màgica, n'han aparegut moltes. Per exemple:



*Acceptació / Acolliment / Acollir / Acords /
Ajudar-se / Alegria / Al mig si / Amics i amigues
/ Amistat / Amnistia / Amor / Aprenentatge /
Arreglar conflictes / Arreglar problema /
Assertivitat / Aventura / Bonic / Bulling-empatia*

*/ Carinyos / Col·laboració / Companyia /
Companyerisme / Complexitat / Compromís /
Compte que és delicat / Coneixement /
Confiança / Contenta / Creativitat /*

*Desitjos / Dia de la dona / Diàleg / Difícil /
Discapacitat – capacitat / Diversió /*

Emoció / Empatia / Entretingut / Equivocar-se / Escoltar-se / Esperança / Estic feliç i alegre per la Silvia que m'ha regalat aquesta polsera /

Felicitat / Força de voluntat / Fraternitat / Fundació / Futur / Gràtitud / Guirigall / Igualtat / Il·lusió / Impotència / Justícia /

La pedra filosofal / Límit / Lleialtat / Llibertat – independents / Lluita / Llum / Marxa / Memòria / Mon millor / No barallar-se /

No et posis al mig / No pobresa / No violència / Oportunitat / Optimisme /

Paciència / Patito feo / Parlar / Parlar suau / Pau al món / Pena / Penediment / Pensar en l'altre / Perdonar però no sempre / Positivisme / Prejudicis / Putin fora del mapa

Reconciliació / Reflexió / Respects / Respectuós / Responsabilitat / Romàntica /

Saber escoltar a la gent / Saber estar / Salut / Si barallar arreglar / Si ho fas bé / Simpàtica / Sinceritat / Sociabilització / Soledat / Solidaritat / Solució / Sorpresa / Sorpresa positiva / Superació /

Tendresa / Tolerància / Tots / Tranquil·litat / Tristesa / Unió / Valentia / Vincles / Voluntat / Vida /



A partir de llavors hem parlat molt, hem jugat, hem representat situacions, hem vist pel·lícules, hem jugat i escoltat una mica de música (recordeu el brindis de la Traviata?)

Aquest curs, el nivell ha pujat molt. Hem aprofundit en els aspectes principals que porten a entendre i a fer una bona gestió dels conflictes

Hem treballat:

- *Que tota relació comporta conflictes. Per tant que aquí a l'ateneu hi ha conflictes entre els socis*
- *Que cal entendre'ls bé i abans de fer res, cal posar-hi una mica d'ordre*
- *Que en tot conflicte hi ha més gent, que cadascú els viu a la seva manera i que per tant cal tenir en compte els diferents punts de vista*
- *Per gestionar bé un conflicte cal parlar-ho entre tots els que hi estan implicats*
- *Diferenciar els fets de les emocions*

- *Però no de qualsevol manera. Cal fer-ho bé i en un espai segur (la confidencialitat)*
- *Per això és imprescindible el respecte entre tothom i la empatia (una de les nostres paraules màgiques del principi).*
- *La importància de la capacitat de canvi i el reconeixement a l'altre.*
- *Tot això, acompanyat de l'escolta activa i el silenci atent.*

*Ara ja podem tenir un mètode per a gestionar bé els nostres conflictes. **Com funciona? El punt de partida:** Algú A, té un problema/conflicte que vol parlar?*

S'aprofita aquesta sessió per fer una primera presentació del que acabarà sent el mètode per abordar conflictes:

EL MÈTODE (un esquema)

1. **Què passa/ quin és el problema?** La persona A explica el seu problema, mentre la resta l'escolta amb un silenci atent

Escollat això, NO donem consells, NO donem solucions. Volem saber més, fem **preguntes**.

Primer. Volem saber coses de **A**:

2. D'això que ens has explicat, que és el **que et preocupa?**
3. **Com et sents?**
4. **Que necessites** per millorar la teva situació?

Segon. Volem saber coses de l'altre, **B**. Si està present li pregunto a ell, si no, imagino les seves respostes (faig servir l'empatia):

5. Tu, **com veus aquest problema?**
6. **Que et preocupa? Com ets sents?**
7. **Que necessites?**

Tercer. A partir d'aquí, NO donem **solucions**, les busquem entre tots. I **com ho fem? Sense precipitar-se**

Sessió 5 juliol

Avui per a presentar-nos m'agradaria tornar a fer servir la presentació de la darrera sessió.

Jo diré el nom d'algú de vosaltres i diré "Ajuda'm" i ell em dirà: "Vine Robert" I jo aniré cap allà i em seuré a la seva cadira. Ell es quedarà dret, buscarà algú i li dirà el seu nom i "Ajuda'm i així seguirà fins dir tots els noms, sense repetir-ne cap.

*Avui hem de decidir **si continuem el curs que ve i què fem**. Abans però m'agradaria que parléssim del que vam iniciar el darrer dia, **l'assetjament que pateixen algunes companyes**.*

S'acosta l'estiu i m'agradaria que penséssim en solucions en coses concretes que podem fer, per trobar solucions a aquest problema. M'agradaria que avui féssim un exercici per trobar aquestes solucions:

- *En direm: "**Fer una pluja d'idees**"*

Us proposo que digueu tot allò que us passi pel cap i que penseu que pot servir per arreglar aquest problema. No cal que les expliqueu, vull que digueu idees, moltes idees, idees variades, diferents, encara que semblin impossibles. Un cop fet això, veurem:

- *Si es poden fer*
- *Si serveixen*
- *Qui les fa (algú en concret? Tothom? ...)*

*Això és el que permetrà decidir que farem en aquest problema. **Recordeu:** Estem construint un mètode per arreglar conflictes. Aquesta manera de fer, l'afegirem al mètode.*

Idees importants a tenir en compte:

- *Estem pensant que pot fer el grup, en general i cadascun dels seus membres.*
- *Que totes les coses que es facin siguin bones per a tothom, fins i tot per l'assetjador.*
- *En altres espais es tractarà el tema amb els implicats directes en el conflicte.*

PEL TANCAMENT DEL CURS: UNA CARTA ALS SOCIS

Avui, com cada final de curs, bona part de la sessió la dediquem a revisar com han anat les coses i que fer el curs que ve

*Abans que comenceu vosaltres, **m'agradaria fer la meva valoració.** Com que aquest és un taller de “**Gestió de conflictes i les emocions**” i abans hem parlat d'un conflicte, la meva valoració la vull fer a **través de les emocions** que he anat sentint aquests 4 anys.*

*Quan amb el Francesc vam decidir assumir aquest taller, el primer que vam sentir va ser **molta il·lusió i ganes** per fer una cosa nova, tot un repte per nosaltres.*

*Però enseguida vaig sentir **por**. Por al desconegut, al que em trobaria. Por a no ser capaç de fer-ho bé, a que no agradés. Sempre he treballat amb conflictes i amb adolescents. Però no havia fet mai un taller sobre emocions, ni treballat amb adults, molt menys amb adults dits discapacitats.*

*Per això, ens vam fer **acompanyar** del Xavier, la Charo i la Belen i ens hem preparat molt bé les sessions. A més teníem el **suport i recolzament** dels responsables i acompanyants de l'Ateneu, i **ens l'han fet sentir**. No estar sol i anar preparat, **et fa sentir segur**.*

*Però vosaltres també em veu **tranquil·litzar**. Enseguida vaig veure que tots els assistents al taller, estàveu disposats a prendre's molt seriosament tot el que faríem.*

*A més, l'abril de 2021, parlant de discapacitat, algú va dir: “No tenemos la discapacidad de no tener corazon”. Estava amb gent sensible i respectuosa. Em veu fer **sentir acceptat i acollit** amb tot el que això vol dir.*

*I vam entrar en matèria i vam parlar de moltes coses. Vaig **sentir molta pena** quan vam parlar de les famílies i que faríeu quan no hi fossin els pares. Jo, vaig recordar els meus.*

*I **molta ràbia**, quasi bé **ira**, quan explicàveu l'assetjament que alguns heu patit a l'escola, o els abusos de poder i desconsideració a la feina. Perquè les emocions es trameten i comparteixen.*

*Però **alegria i alleujament** quan altres explicàveu anècdotes de gent acollidora en aquests mateixos espais. De fet, quasi **m'he sentit gelós**, de veure com, a alguns, us cuidava “la jefa”*

*Amb el temps he vist que **no havia de tenir por**. Hem treballat molt i molt bé. Però no em sap greu, **la por m'ha servit** per prendre'm molt seriosament aquest espai. Es que em **sento responsable** de l'espai.*

*Però si haig de ressaltar algun sentiment per damunt de tots els mencionats, és l'**alegria i satisfacció** que he tingut a l'acabar qualsevol sessió. Haig de dir, que **m'ho he passat molt bé**, durant tot aquest temps.*

*Per això us puc dir que **us estimo molt**, i encara que només sigui per poc temps, aquest estiu **us enyoraré**, a tots vosaltres.*

I vosaltres sou els 54 socis que heu vingut en qualsevol de les 37 sessions (inclosa la d'avui) que hem fet fins ara, junt amb el Marcus, l'Esteban, la Julia i el Rubén.

*I crec que també **parlo en nom dels companys d'Espai Diàleg**.*

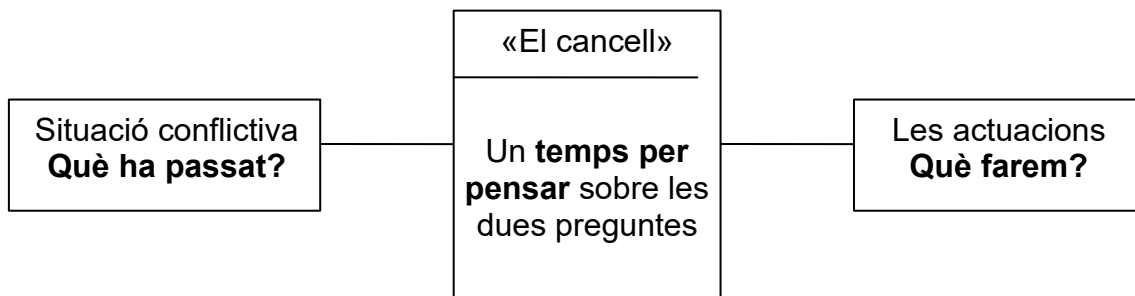
*Per tot això, us puc dir, que jo **tinc ganes de continuar el curs vinent**.*

Quina és la vostra valoració del curs? Que us ha agradat? Què no? Que voleu fer el proper curs?

EL MÈTODE DE GESTIÓ DE CONFLICTES

Solucionar un problema / gestionar un conflicte no sempre és fàcil. Si no ho fem bé, s'agreuja. Si no fem res, s'enquistarà.

S'ha de fer alguna cosa i s'ha de fer bé: Cal tenir un bon mètode per la gestió dels conflictes. Un bon mètode és el que serveix per pensar, posar ordre i fer coses que serveixin a tothom:



Si vull ajudar A i B en el seu problema, haig de fer les coses per ordre:

PRIMER: Saber: Què passa? / quin és el problema?

Cal que A i B expliquin, cadascú pel seu cantó i de forma tranquil·la, com veuen el problema.

Mentre, cal una escolta en silenci atent. NO donem consells, NO donem solucions. Volem saber més, fem **preguntes** a **A** i a **B**.

1. D'això que ens has explicat, que és el **que et preocupa?**
2. **Com et sents?**
3. **Que necessites** per millorar la teva situació?

Hem de tenir molt en compte que els problemes entre persones son sempre delicats. Els hem de tractar amb molt de respecte i atenció.

SEGON: Hem de decidir que farem?

Abans d'actuar de forma precipitada: PENSEM. Encara NO donem **solucions**, les busquem entre tothom.

Segur que ja s'han fet coses:

- Mirem el **que s'han fet fins ara**
- Mirem **els resultats**: El que ha servit, es té en compte. El que no ha servit, es descarta.

Malgrat el que s'ha fet, **continuem tenint el problema**. S'han de fer més coses. **Quines?** Com les decidim?

- Fem una **pluja d'idees**, segur que surten coses interessants.
- Pensem **el que pot fer cadascú** en aquest cas.
- Utilitzem totes les bones idees. Sempre és millor **fer varies coses** i des de **diferents punts de vista**, que una sola.

IMPORTANT: Cal que les coses que es decideixin fer, tinguin en compte i siguin bones per a tothom.

TERCER: Posem-ho en pràctica

- Si el que fem, funciona: Perfecte, **tema tancat**.
- Si no funciona, busquem **noves propostes**.

QUART: I els demás?

Quan hi ha un conflicte de convivència, sempre hi ha més gent que la implicada directament: família, companys, amics, ... la resta de socis de l'Ateneu.

S'han de tenir en compte, poden ajudar:

- En el moment del conflicte: a separar les parts i vigilar que els fets no es tornin a repetir, donant suport a la part més feble, sense agredir l'altra part.
- No molestant a qui correspon de veritat la gestió del conflicte: No ficant més llenya al foc, no fent xafardeig, no fent mal us de les xarxes socials, ...
- A pensar en el futur: donant idees i facilitant la millora de la convivència, sense que ningú quedi exclòs.

CINQUÈ CURS. Setembre 2024 a juliol 2025

En aquest curs, s'han fet 11 sessions presencials, de 16 a 28 socis, amb molta estabilitat entre 23 i 26 socis. Apareix la idea de l'elaboració d'un llibre que reculli l'experiència realitzada. Es reforça i continua amb el treball fet fins el moment, a partir del plantejament de dilemes i situacions de conflicte concretes.

A l'inici del 5è curs hi ha consciència de que fa molt de temps que es treballa junts. Això és bo perquè hi ha un coneixement mutu i se sap el que es pot esperar d'aquest espai. Ara bé, hi ha el perill d'entrar en rutina i que el nivell baixi. D'altra banda sempre apareix algú nou a qui cal facilitar la seva integració i participació.

Com ja se sap, el grup de socis té diferents nivells, que marquen les seves possibilitats i manera de participar. S'ha pogut comprovar que, si es puja el nivell del debat, hi participen menys socis. Si es vol la participació de tothom, el nivell del contingut se'n ressent. Cal buscar un equilibri.

Per això, cal tenir sempre present **una metodologia** que permeti:

- Que tothom parli i que doni preferència als que no han parlat. Cal facilitar i ajudar als que els costa parlar.
- Vigilar com estructuren el seu discurs, que no donin voltes sobre el mateix tema, que siguin clars i precisos, que no cansin als demés.
- Ajudar a que aprofundeixin i reflexionin sobre les seves idees, a que evolucionin en el seu discurs

Els dos **objectius del curs** continuen sent els de sempre: la gestió dels conflictes i la gestió de les emocions. Per això cal recolzar-se en el que s'ha anat construint durant els cursos anteriors:

- **Les paraules màgiques**, que s'han anat aprenent. Les **principals**: autoestima, empatia i assertivitat. Però n'hi ha d'**altres**: convivència, comunicació, respecte, espai segur, capacitat de canvi, reconeixement de l'altre, responsabilitat.
- **Les eines** que s'han construït: Un **decàleg**, un **mètode per a gestionar els conflictes** i que s'han d'aprendre a utilitzar.

- **Les emocions** que s'han descobert i sentit: *“Tristor, mal humor, ràbia, angoixa, alegria, timidesa, frustració, empenyament, dolor, nostàlgia, por, tendresa, odi, ira, amor, irritació, tensió, alleujament, serenor, felicitat, alegria, compassió, remordiments, culpa, vergonya, inseguretat, timidesa, confusió, por, sorpresa, fàstic, hostilitat, acceptació, incomprensió, desempara, soledat, nostàlgia, melancolia, avorriment, il·lusió, entusiasme, desànim, eufòria, decepció, frustració, admiració, enveja, gelós, desig, satisfacció, orgull, plaer, gratitud”*.

A partir d'aquí, aquest curs:

- **Es continuarà treballant les Paraules Màgiques:** *“Diguem una paraula màgica per aquest curs i explica'm perquè”*.
- I se'n cercaran de **noves, més complexes:** Col·laboració, Dilema i les que ens vagin apareixent en el futur
- Es treballarà a partir de dinàmiques ja utilitzades: la presentació de Tim Chapman, nous casos com el cas de “La baralla de la Joana i la Petra”, el treball de dilemes i l'arribada a acords. Que si cal, es treballaran en més d'una sessió.
- Altres **tertúlies fora del local** de l'Ateneu Divers: **Tertúlia debat a la Oficina** per la No Discriminació de l'ajuntament de Barcelona, (dilluns 16 de desembre) per tractar el Tema: *“La discriminació que patim els discapacitats: com ens sentim? Que es pot fer?”*
- **Redacció d'un llibre** que reculli el que s'ha fet des de febrer de 2021 fins el moment. A partir dels materials generat en les sessions: escrit, fotos, cartells, documents, aportacions dels socis, ...



LA POSADA EN PRÀCTICA

Per conèixer els interessos dels socis es proposa per a la primera sessió un exercici, un joc:

- Exercici: **la paraula màgica explicada**. “*diguem una paraula màgica per aquest curs i explica'm perquè la dius, quin interès tens*”. La meua és “*responsabilitat*”, perquè abans d'exigir res als altres haig de ser capaç de ser responsable del que faig jo.

Es posa a la pissarra un recull de les paraules màgiques que s'han anat dient al llarg d'aquests anys. Son moltes, unes 120. Cadascú agafa la que més li agradi, i després demanarem que ens expliqueu perquè..



Cada soci escull com a mínim una paraula i explica perquè l'ha triada. El resultat és:

- **Empatia**, porque és importante poner-se en el lugar del otro.
- **Tolerància**. Hi ha molta gent que no és tolerant. Hem de tenir-la e compte
- **Límit**. M'hi veig reflectida en situacions, m'han passat coses. Cal saber posar límits, dir que no. Tots.
- **Violència**. Perque no l'agrada i vol que parin de matar a la gent.
- **No hacerse daño** a si misma. NO autolesionarse cuando tengas un problema.
- **Paciència**. La gent ha de tenir paciència.
- **Emoció**. M'agrada la cara contenta.
- **Penediment**: pot ajudar a supera a arreglar si tens un problema
- **Positivisme**. S'ha de ser positiu que son 2 dies
- **Respecte**, entre les persones

- **Reflexionar**, per aprendre i ajudar a la gent.
- **Arreglar conflictes**. Hi ha que s'enfaden i no saben com arreglar els seus conflictes, com a persones.
- **Oportunitat**, porque me gusta tener muchas cosas.
- **Respecte**. Ayudar a los enfermos en los hospitales. Trabajar con ellos.
- **Il·lusió**. La vida te da sorpreses. Me gusta que me sorprendran.
- **Autoestima**. Per poder demanar ajuda, oferir ajuda a qui ho necessiti, demanar permís.
- **Vincles**. Ajuden a que la vida sigui més intensa
- **Voluntat**. Aprendre a fer més coses de lo normal.
- **Alegria al mon**. Hem de ser alegres, però a vegades no ho som.
- **Solidaritat**. Vull ser solidari amb la gent.
- **Tranquil·litat** que no es fiquin en altres persones. No ficar maranyes
- **Amistat**, més de la que hi ha.
- **Compromís**. Per no deixar la gent plantada
- **Escoltar-se**. Soc més feliç on hi ha escolta. És difícil.
- **Valentia**. No tengo ni idea. Hacerse fuerte

De totes les paraules màgiques dites, en la següent sessió, s'elabora un escrit coherent que les recull totes:

*“Ens preocupa i no ens agrada la **Violència**, és important no fer mal als altres, i sobretot **No fer-se mal a un mateix**. Per això cal aprendre a posar **Límits**. I si fem mal, cal **Penediment**. I a partir d'aquí és fa necessària la **Tolerància**, la **Paciència** i saber donar **Oportunitats**.*

*Hem de mirar les coses amb **Positivisme** i **Reflexionar**: hem d'**Arreglar conflictes** i gestionar bé les **Emocions** (ens agrada la cara contenta). Ens cal **Compromís**, **Valentia** i **Voluntat** per a fer-ho.*

*Per això les nostres paraules màgiques d'inici eren: **Autoestima** i **Empatia**, que demanen sobretot **Respecte**, **Parlar Suau** i **Escoltar-se**.*

*Perquè el nostre objectiu final és tenir **Tranquil·litat**, **Amistat**, **Il·lusió** i **alegria**: I no només per a nosaltres, volem **Alegria al mon**. Això ens farà **Emocionar-nos** i estar molt **Contents**.*

*És imprescindible la **Solidaritat** i crear **Vincles** entre nosaltres”.*

Les darreres paraules màgiques: **Solidaritat** i **Vincle**, porten a una altra paraula màgica, que no va sortir a la sessió anterior, però si que s'havia mencionat alguna vegada: **Col·laboració**.

Perquè? Perquè la Col·laboració és imprescindible en la gestió dels conflictes ... i les emocions. La treballarem. Una manera de fer-ho és amb l'exercici del llapis, que ja es va fer en un dels cursos anteriors. Indicacions i preguntes:

- *Intentem fer-ho bé, intentem que no ens caigui el llapis, però també intentem arriscar-nos i fer-ho cada cop més difícil, disfrutem del joc.*
- *Ens frustra veure caure el llapis? Qui en té la culpa? De veritat? És un problema que caigui? O una oportunitat per millorar?*
- *Com ens hem sentit? com hem col·laborat? Ho faríeu diferent? Ho repetim? Canviem de parella?*

Proposta de curs: Fer un llibre que reculli tota la nostra experiència del taller, és un acte de **col·laboració** important.

Les sessions de novembre i desembre.

Tema: **Aprofundir en el “Mètode per la gestió dels conflictes”** i en concret del que pot fer la resta de socis que NO estan implicats en un conflicte existent a l'Ateneu. Que poden fer per que evolucioni be, que vagi bé per a tothom, que ajudi a la bona convivència dins l'Ateneu.

*Per ajudar a pensar i al debat, partirem d'un cas (fictici) que podria haver passat a l'Ateneu: “**La baralla entre la Joana i la Petra**”*

“Joana i Petra son dues sòcies estimades de l'Ateneu, que han tingut una baralla abans d'entrar en una activitat de l'Ateneu.

La Joana ha insultat de forma greu a la Petra i aquesta li ha respost amb una forta esgarrapada a la cara. Per allà hi havia alguns socis, però ningú té clar que ha passat. Això ha creat un greu problema entre elles i molt malestar dins de l'ateneu”

*Què hem de fer amb aquest problema? No ens interessa reflexionar sobre la Joana i la Petra, d'això s'encarregaran els responsables de l'Ateneu que ja estan parlant amb elles. A nosaltres ens **interessa saber que passa, que farà la resta de participants.***

Dinàmica: Es divideix el gran grup en tres subgrups:

- **Grup A, el de suport a Joana** (la que insulta greument)..
- **Grup B, el de suport a Petra** (la que esgarrapa a la cara).

Aquests dos grups no s'han d'atacar mútuament, han de vigilar que tot el que es faci, vagi bé a la seva companya

- **Grup C, el neutral**, que no es posiciona a favor de ningú, vol pau a l'Ateneu.

A partir d'aquí, **interessa saber que passa amb la resta de socis:**

1. *Com ho veieu?*
2. *Com us afecta?*
3. *I sobretot, què podeu fer?*

La idea és que la gent respongui què podria FER ELL per ajudar en aquest conflicte. NO que han de fer els altres.

S'inicia el debat amb idees com:



- *Que s'ho parlin,*
- *Que busquin ajuda a un psicòleg,*
- *Ajudem a separar,*
- *Escoltar*
- *Cada un pot tenir el seus motius,*
- *Però això no justifica,*
- *Posem-nos al lloc del que som més propers,*
- *No, en el lloc dels dos*
- *Empatia*
- *Almenys no molestem*
- *Cal apartar-se, posar distància*
- *Encara rebré jo*
- *No es el nostre problema'*

- *No fem la pilota més gran*
- *Atenció amb les xarxes i com les utilitzem*
- *No fer xafardeig*
- *És un tendència que existeix en tots els grups, també a l'ateneu*

Hi ha hagut idees interessants, però encara caldrà parlar molt sobre el tema, però *ja surten algunes idees per anar incorporant-les en el nostre mètode de gestió de conflictes:*

- *En el moment del conflicte, cal ajudar a separar les parts i vigilar que els fets no es tornin a reproduir.*
- *Cal donar suport a la part més feble. Això no vol dir agredir l'altra part.*
- *Un cop, a qui li correspon assumeix la gestió del conflicte (per ex. els acompanyants), el grup "Resta de socis" no molesta, s'aparta.*
- *IMPORTANT: No ficar més llenya al foc, no fer xafardeig, no fer mal us de les xarxes socials, ...*
- *Pensar que es pot fer per millorar la convivència, sense excloure a ningú.*

Dilluns 16 de desembre de 2024, dins del marc de les **TROBADES PER LA REFLEXIÓ** organitzades per espai Diàleg, a la **Oficina per la No Discriminació de l'ajuntament de Barcelona (OND)** es fa la tertúlia:

“La discriminació a les persones discapacitades intel·lectualment”



Trobades per a la reflexió
Tertúlia - Debat

“La discriminació a les persones discapacitades intel·lectualment”
Conduirà l'acte: Espai Diàleg

Vivim en comunitat on molta gent tenim la possibilitat de relacionar-nos amb els altres. Això vol dir que també ens poden trobar amb problemes que caldrà gestionar: fugir-enfrontar-nos-o-demanar solucions...

Necessitem el diàleg per superar obstacles. Si, a més, els afrontem amb un acompanyament solidari que ens ajudi a detectar injustícies (abusos o sobreproteccions), molt millor.

L'assetjament o la indiferència ens poden provocar desànim, frustració, depressió, dificultats per avançar. Per això és important desenvolupar recursos personals i socials que no permetin les desigualtats. Les societats creixen a mida que ens alliberem dels entrebancs: com la pobresa, la ignorància, el fanatisme, la por o l'odi. Per això un dels majors invents de la història ha estat la Declaració dels Drets Humans: parar les discriminacions atenant els més febles.

La intolerància a la diversitat vulnera la dignitat i les llibertats. És una violació injusta que es presenta amb prejudicis que acaben per rebutjar i agredir de manera directa o indirecta les persones en la seva educació, ocupació, habitatge, vida independent i en col·lectivitat, participació política i jurídica...

DILLUNS 16 DE DESEMBRE, 2024
17.00H-19.00h
Oficina per la No Discriminació, Ajuntament de Barcelona
Carrer Ferran, 32 (a prop de plaça St Jaume)

OND
Oficina per la No Discriminació

La OND és un lloc on es treballa per construir una societat més justa. Són gent que aconsella i fa visibles els malestars. Posa en marxa mecanismes de sensibilitat i defensa dels drets, en coordinació amb molts grups, per reflexionar i comprendre millor el què passa.

espai Diàleg
promoció de la no discriminació

Comptem amb la participació de membres de l'Ateneu Divers

Hi participen 10 socis un pare i un acompanyant de l'Ateneu Divers,

A més algunes persones d'una altra associació,

El director de la OND i els membres d'Espai Diàleg

La presentació i acollida va a càrrec del director de la OND.

Aquest presenta un vídeo per explicar com funciona la seva oficina i la utilitat que té per a les persones a qui s'ha discriminat,

en concret parla de les persones discapacitades intel·lectualment.

A partir d'aquí i d'unes mínimes dades sobre la situació en la que es troben les persones discriminades, s'entra en debat

“Avui estem aquí a la OND per fer una tertúlia debat sobre la discriminació a les persones discapacitades intel·lectualment.

Espai Diàleg som un grupet de mediadors que ens agrada facilitar diàlegs entre la gent i sempre que podem, n'organitzem un, on sigui, on es pugui: en una jornada, en un bar, en una entitat amb la que col·laborem, ...

I per això estem aquí,

Perquè col·laborem amb la OND participant activament amb l'estructuració i implementació de la mediació per aquesta oficina (des del 2018)

Perquè col·laborem amb l'Ateneu Divers des de la primera tertúlia que l'estiu de 2019, que es va traduir en el que s'ha convertit el taller de gestió dels conflictes i les emocions que fem de manera mensual des de febrer de 2021.

En aquest taller i en els debats que s'hi generen, s'han tractat els problemes que tenen, els conflictes de convivència, i entre ells situacions de discriminació, de vulneració dels seus drets, aprofitant la seva discapacitat. Això els ha passat a l'escola, a la feina, a la via pública, en espais d'oci, ...

Temes que hem tractat en el nostre taller mensual, però necessitàvem aprofundir més. Per això hem vingut avui a l'Oficina per la No Discriminació de l'Aj. De BCN. Per debatre, entre tots sobre la discriminació a les persones discapacitades.

Abans d'entrar en debat, m'agradaria que l'Albert, director de la OND, ens presentés el que es fa en aquesta Presentació i lectura d'unes mínimes dades actuals sobre la discriminació que pateixen els discapacitats.
Oficina



Per entrar en debat es plantegen algunes preguntes:

- En quins llocs ens sentim discriminats?
- Quin suport se'ns pot donar i se'ns ha de donar?
- Fins a quin punt som capaços de solucionar els nostres propis problemes?
- Un excés d'ajuda ens infantilitza?
- Un exemple: escola especial o integrats a l'escola normal?
- Fins on ha d'arribar el suport que necessitem per estar el màxim d'integrats a la societat, i quan no hi arribem, quins espais propis necessitem?



La sessió de Gener 2025

Interessa molt recuperar la participació de tothom, donar una especial atenció a cada un dels assistents:

“Comencem l’any, venim de festes.

Avui ens ho podem prendre amb calma. Podem fer una sessió només per a compartir. Per explicar i escoltar, pel plaer de parlar.

Estaria bé parlar de com ens han anat les festes. Que cada un de nosaltres ens expliqués alguna cosa bonica, interessant, diferent, ...

... un moment, una situació, una anècdota, un regal que li ha agradat especialment

Darrerament, estem tenint debats profunds i seriosos, estan molt bé, però massa sovint alguns socis parlen molt més que els altres. Avui estaria molt bé que tothom parlés i expliqués alguna cosa seva.

*Per acabar amb aquest tema, deixeu-me fer la meva aportació. Aquest any m’han fet un regal molt especial: m’han explicat un conte que vull compartir amb vosaltres: **El Conte de ‘Les paraules màgiques’**:*

“Hi havia una vegada un nen que passejant pel bosc es va trobar amb un gran arbre. Era un arbre especial que destacava entre la resta per les seves grans fulles, per les seves fortes branques, pel seu gran tronc però allò que realment el feia únic era que en una de les seves branques hi havia un estrany ocell que en veure el nen que s’apropava va començar a cantar amb veu molt fina:

“Estic en un arbre, un arbre molt especial, un arbre encantat i per a comprovar-ho les paraules màgiques has de pronunciar, prova-ho i ja veuràs, la màgia viuràs”

El nen sorprès va escoltar amb atenció el cant de l’ocell i va pensar que valia la pena provar-ho. Pensant en tots els contes que li havien explicat des de ben petit va anar recordant totes les paraules màgiques que coneixia.

Va començar amb la primera per ordre alfabètic: “Abracadabra” va dir amb veu forta i clara. Va esperar uns instants però l’arbre no va experimentar cap canvi.

L’ocell continuava cantant “... les paraules màgiques, prova-ho i ja veuràs, la màgia viuràs”.

Així doncs va seguir provant amb les paraules màgiques, cada vegada més estranyes i complicades, una rere l’altra, però cap d’elles funcionava. El nen ja estava desesperat ... Com podia ser que cap ni una d’aquell reguitzell de paraules màgiques fos correcta.

De sobte va recordar que els seus avis sempre li deien que la vida és molt millor quan es diuen les paraules màgiques, quan les coses es demanen “Si us plau” i es donen les “Gràcies” educadament.

No s’ho podia arribar a creure ..., podria ser que les paraules màgiques fossin “Si us plau” i “Gràcies”?

– Arbre màgic m’ensenya la seva màgia, si us plau.

En aquell mateix moment va aparèixer per art de màgia una gran porta en el gran tronc de l’arbre. El nen va obrir la porta encantada ... El nen va dir:

– Moltes gràcies, arbre màgic, per fer aparèixer la porta.

A l’interior de l’arbre era fosc i negre. El nen va dir:

– Arbre màgic, podria il·luminar-me, si us plau.

L’interior del gran arbre es va il·luminar i davant dels seus ulls va aparèixer tot allò que un nen pot somniar.

– Moltes gràcies, arbre màgic. Va dir el nen ple de felicitat.

El nen va passar unes fantàstiques i màgiques hores jugant i divertint-se en el meravellós interior de l’arbre. Quan ja s’acostava l’hora de tornar a casa, va sortir de l’arbre màgic agraint-li la bona estona que hi havia passat així com la lliçó rebuda.

Amb una forta abraçada es va acomiadar de l’arbre màgic i va saludar amb la mà a l’estrany ocell cantor i va pensar que mai més oblidaria que les veritables paraules màgiques són “Si us plau” i “Gràcies”.

Mentre el nen s’allunyava caminant pel bosc va poder sentir la lletra de la nova cançó que l’estrany ocell cantava:

“Gràcies, arbre màgic, anem a un altre lloc, per a un altre nen poder ensenyar que sempre les veritables paraules màgiques s’han de pronunciar. I així la màgia viurà”

Quina ha estat la vostra paraula màgica d’aquestes festes?

Tots i cadascun dels socis assistents, expliquen la seva paraula màgica o el seu moment màgic de les festes que acaben de passar, o sigui el moment en que han estat especialment feliços.

Un moment perquè tothom escolti al que parli, sense haver de fer cap comentari ni reflexió.

Les sessions del 7 i 28 de febrer

“La paraula màgica és “Dilema”

Què és un dilema? És una situació en que hem de triar entre dues opcions igual de bones o dolentes.

Una situació concreta que ens portarà a un dilema:

El bosc del Sr. Ramon és enorme i molt bonic. Tots els nens del poble hi juguen. Un dia va començar a córrer pel poble la notícia que el Sr. Ramon volia talar el bosc per vendre la fusta i guanyar molts diners. La notícia va resultar ser certa perquè al cap de pocs dies va aparèixer una enorme màquina de talar arbres.

Quan la van veure un grup de joves va decidir que havien de fer alguna cosa per impedir-ho. Un dels joves, Marc, especialista en motors, sap que si treuen de la màquina algunes peces, els operaris no trobaran recanvis al poble i passaran molts dies abans que portin peces noves. Durant aquests dies, esperen poder convèncer el Sr. Ramon perquè no vengui la fusta. Tanmateix, la nit abans de robar les peces, Marcos dubta si fa bé robant-les o no.

A partir d'aquesta situació es planteja la primera pregunta: *Marco ha de robar les peces? Perquè?*

Tothom es pronuncia. Apareixen diferents idees:



Robar està malament

Talar arbres pitjor

El bosc és de l'amo, però millor negociar?

El bosc és de tots

La fusta és necessària, serveix per a fer coses

Els drets dels uns i dels altres

Si robes et poden posar a la presó

No robar objectes personals

El bosc és de la natura i no te amo, talar els arbres no està bé.

El debat evoluciona i porta a buscar noves idees. S'enuncien algunes alternatives, ja s'aprofundirà més endavant:

- *Fer manifestacions... De este bosque no nos moveran...*
- *Amençar amb el robatori de peces i no fer-ho per pressionar*
- *Fer un escrit perquè parin les obres*
- *Negociar / parlar / fer una reunió*
- *Sentada*
- *Anar a l'ajuntament perquè es paralitzin les obres*
- *Es poden sumar diferents propostes*
- *Li paguem un lloguer al Sr. Ramon per utilitzar el bosc*
- *Cridar als mitjans de comunicació i les xarxes*
- *Es poden fer múltiples accions*
- *Crear diferents comissions: de mediació, d'organització de control*
- *Fer vídeo*
- *Posar policies que vigili que no tallin*

De les idees plantejades se'n destaquen algunes:

- *Fer manifestació i fer sol·licitud a l'ajuntament per a poder negociar amb el Sr. Ramon*
- *Parlar amb el Sr. Ramon sobre la possibilitat de llogar el bosc*
- *Parlar amb els mitjans de comunicació, premsa, TV, radio, ...*
- *Aconseguir que la policia local controli que mentre no passi res al bosc*
- *Crear una **comissió d'organització** per tractar les gestions a fer, contacte mitjans de comunicació, organització de manifestacions i una **comissió de negociació** per parlar amb ajuntament, amb Sr Ramon.*



Com a resultat, es crea una **Comissió d'organització** i una **Comissió de negociació**

Per aprofundir més en el tema, es treballa a partir de les dues comissions:

En cada comissió es treballa:

1. *Quin és el seu objectiu: Què faran? Amb qui? Perquè?*
2. *Com s'organitzen: distribució de feines, relació amb l'altre comissió*
3. *Representants de la comissió*

Comissió d'organització

Es treballa el tema de la manifestació. Tothom està d'acord en fer-ne. Hi ha diferències en el tipus de manifestació. L'opció amb més seguidors és la de fer-la sense "follons", pacífica, amb respecte i tranquil·litat.

Es vol que hi hagin pancartes explicatives de la reivindicació

Es vol aconseguir reunió amb alcaldessa i/o regidors.

Hi ha qui pensa que amb una manifestació pacífica no s'aconseguirà res i proposa que si no s'avança es faci violenta. Això no agrada a la majoria. Preocupa que la violència signifiqui represàlies.

Pel bon funcionament es considera que hi hagi un servei d'ordre que vetlli perquè funcioni bé i no hi hagi gent que aprofiti la situació per crear problemes.

Altres propostes:

- *Es proposa carta a l'alcaldessa.*
- *Es proposa encadenar-se al bosc. Opció rebutjada.*
- *Contacte amb els mitjans de comunicació: TV, Radio, premsa*

Es crea comitè d'organització i relació amb l'altre Comissió:

- *Seguretat: Axel*
- *Mitjans de comunicació: Anna B.*
- *Pancartes. Rosa*
- *Coordina el grup: Oscar*

Aquest comitè recull a més les diferents sensibilitats que hi ha al grup i els posicionaments minoritaris

Comissió de negociació

Es comença reflexionant sobre quins objectius ha de tenir aquesta comissió i s'estableix un debat interessant sobre les seves competències i les diferències amb l'altra comissió, la comissió d'organització.

Es planteja majoritàriament que és convenient parlar amb l'ajuntament, també amb el senyor Ramón, ja que potser estarà d'acord, sí tot el que es fa, és de forma civilitzada, pacífica i parlant bé.

Al Sr. Ramón se li informarà que es parlarà amb l'ajuntament per demanar: Subvencions per al Sr. Ramón, per la utilització del bosc.

Fer un pàrquing i cobrar entrada.

Obrir una guingueta, també un restaurant.

En quant a l'ajuntament es vol parlar amb Alcaldia, ja que és el representant de tota la ciutadania del poble. Com és un poble que tothom es coneix, surt alguna persona que té amistat amb alguns regidors i s'ofereix per contactar.

Després d'un debat amb una ampla participació, també es veu bé parlar amb alguns regidors: Participació, Medi Ambient, Policia Local

Es considera important parlar amb la policia local, per tal de vigilar el bosc i que no vinguin excavadores mentre s'acaba de negociar.

Hi ha un ampli acord en sol·licitar les reunions amb l'ajuntament i que vegin que no s'està gens d'acord en perdre el bosc i que també es faran manifestacions pacífiques. "Som el poble i tenim força"!

Tothom vol participar d'una forma o un altre en les negociacions amb el Sr. Ramón i l'ajuntament. També s'haurà de coordinar amb l'altra comissió.

Finalment surten tres portaveus del grup:

Raquel, Carles i Laia. La resta també tindran un paper actiu en tot el procés de diàleg.

Les sessions del 4 d'abril i del 6 de juny

"La trobada i el rol de la mediadora"

En el que va d'any hem fet moltes coses:

Va començar gener pensant en paraules màgiques i van trobar dues que funcionaven molt be: SI US PLAU I GRÀCIES. Paraules importants perquè obrien moltes portes.

Després va aparèixer una altra paraula màgica: DILEMA, recordeu que és un dilema? i van haver de triar entre dues opcions en el cas del Bosc del Senyor Ramon. Després del debat van sortir no dues opcions sinó moltes mes i per organitzar-les es van crear dues comissions en la que us vau apuntar cadascú de vosaltres. I finalment les dues comissions van treballar les accions que cadascuna d'elles havia de realitzar.

Avui continuarem treballant la gestió dels conflictes que tenim però ho farem a través d'una TROBADA DE MEDIACIÓ, es a dir quan s'ajunten les persones que han tingut un problema per a intentar resoldre-ho

Com que fa temps que parlem de com ajudar a les persones que tenen un conflicte i tenim un mètode que hem anat treballant, avui el provarem. I recordeu que entre les coses que el mètode destacava deia:

- *Hem de tenir molta cura*
- *Hem de ser curosos amb el malestar de la persona*
- *hem de tractar a les persones amb molt de respecte*

Avui visualitzarem un vídeo en el que ja us avanço que coneixereu algunes cares i després el mètode ens servirà per repassar les passes que hem fet abans d'arribar aquesta trobada.

El vídeo el vàrem gravar per poder mostrar que és el que es fa en una trobada de mediació per a resoldre un problema, en aquest cas una mica greu.

Vull que us el mireu amb molta atenció perquè després em digueu que us ha semblat si us agrada o no, si ha hagut alguna cosa que us hagi cridat l'atenció. També que us fixeu en el treball que fa la mediatrice.



Vídeo: “El cas del Rubén, la Charo i el Ramon”.

Tracta el conflicte que han tingut un adolescent amb una parella de persones grans. El vídeo mostra la mediació entre ells dirigida per una mediatrice de justícia juvenil.

Aquesta, l'emmarca com un diàleg amb respecte (explica com l'entén), on cadascú explica la seva versió dels fets, on es veuen les diferències existents, i com se senten. Després del debat i l'evolució que cada part té després d'escoltar-se, arriben a acords i es fa el tancament.

Per acompanyar el treball de les properes sessions, es passa còpia de l'esquema del Mètode que s'està elaborant.

Per obrir debat es fan algunes preguntes:

- *Us ha quedat clar que havia passat? QUIN ERA EL PROBLEMA QUE TENIEN EL Sr. Ramon, la Sra. Charo i en Rubén?*
- *Abans de fer l'encontre que s'ha fet primer per decidir aquest encontre?*
- *Que fa la mediatrice durant l'encontre?*
- *Que faltaria fer després de l'encontre?*
- *Si això passes a l'ateneu que faríeu*

A partir d'aquí, els socis fan les seves aportacions i entren en debat:

- *El paper de la mediatrice, molt important*
- *Arriben a un acord*
- *Estaven molt seriosos*
- *El tema és greu, violent*
- *Hi ha un treball abans de la trobada, es parla amb ells per separat*
- *S'ha de deixar temps, marge*
- *Temps per calmar-se*
- *Hi ha comentaris del matrimoni que no estan bé*
- *Com s'ajuda a les dues persones perquè arribin a alguna cosa*
- *Hi ha hagut varies fases, la mediatrice dona paraules*
- *Què ha fet la mediatrice per tranquil·litzar: una actitud*

- S'han donat compte, els tres, que han comès errors
- S'han ficat a la pell de l'altre
- La mediadora ajuda a que això passi
- Que es passi del "pique" a poder parlar
- Per això dona indicacions, posa normes i posa ordre.

La sessió de juny és continuïtat de la d'abril. L'eix central continua sent el mateix: "El cas del Rubén, la Charo i el Ramon", el tema, evoluciona cap el treball de la mediadora.

Bon dia, ja estem quasi a finals de curs, ens queda avui i la sessió del 4 de juliol. Avui seguirem treballant com arreglem conflictes i per la propera la deixarem per tancar el curs, fer un mica de revisió i celebrar que venen les vacances.

Primer de tot, fem una cosa que se que a molts us agrada, fem un Tim Chapman, fem un: Ajuda'm / Vine

Recordeu com funciona? ... Començo jo i recordeu que ens serveix de presentació. Tothom juga i no es repeteix a ningú



"Ajuda" és el que hem de demanar quan tenim un problema que no sabem solucionar.

"Ajuda" és el que hem de demanar quan anem a una mediació. És el que li demanem al mediador. I ell que contesta: **"Vine"**, que vol dir **"Si t'ajudaré, però tu també fes alguna cosa"**

Per cert, recordeu que és un mediador oi? Per ajudar a que tingueu clares les idees us hem portat un llibre (Els petits mediadors), escrit per una bona amiga (Mariona Garriga), que us regalem i que podreu tenir a la vostra biblioteca.

Anem a treballar. En la darrera sessió vam treballar la trobada de mediació. La Charo us va passar un vídeo d'una sessió fictícia, on sortia ella i el Rubén, recordeu?

Vídeo: "El cas del Rubén, la Charo i el Ramon".



Tracta el conflicte que han tingut un adolescent amb una parella de persones grans. El vídeo mostra la mediació entre ells dirigida per una mediatra de justícia juvenil. Aquesta, l'emmarca com un diàleg amb respecte (explica com l'entén), on cadascú explica la seva versió dels fets, on es veuen les diferències existents, i com se senten. Després del debat i l'evolució que cada part té després d'escoltar-se, arriben a acords i es fa el tancament.

A partir d'aquí, veu fer aportacions:

(important especificar-les i deixar-les de nou per escrit, és una forma de recordar-los el que es va treballar, però també una forma de donar valor al que van dir, ja que es digne de ser recollit, escrit i recordat):

- *El paper de la mediatra, molt important*
- *Arriben a un acord*
- *Estaven molt seriosos*
- *El tema és greu, violent*
- *Hi ha un treball abans de la trobada, es parla amb ells per separat*
- *S'ha de deixar temps, marge*
- *Temps per calmar-se*
- *Hi ha comentaris del matrimoni que no estan bé*
- *Com s'ajuda a les dues persones perquè arribin a alguna cosa*
- *Hi ha hagut varies fases, la mediatra dona paraules*
- *Què ha fet la mediatra per tranquil·litzar: una actitud*
- *S'han donat compte, els tres, que han comès errors*
- *S'han ficat a la pell de l'altre*
- *La mediatra ajuda a que això passi*
- *Que es passi del "pique" a poder parlar*
- *Per això dona indicacions, posa normes i posa ordre.*

Va ser un debat i unes aportacions molt interessants, que han de servir per com arreglem els nostres problemes en el dia a dia.

*Aquesta **sessió de juny** vol ser una continuació de la d'abril. Serà la darrera vegada que aquest curs parlarem de com arreglar conflictes. Ens agradaria molt que a partir d'ara, féssiu servir el diàleg per arreglar-los, i si no podeu sols, busqueu algú que faci de mediador, aquí a l'ateneu n'hi ha.*

El tema i les preguntes per a la sessió:

Per posar-los en la situació d'haver d'anar a una mediació, cal que pensin en un conflicte real que cadascú ha tingut. Cadascú el seu i no cal que l'expliqui. Tothom sap com funciona una mediació i quines son les seves regles de joc.

A partir d'aquí les preguntes:

- *Davant de qualsevol problema, que voleu?*
- *Que voleu de la mediatadora, com voleu que actuï. Ho pot fer? Que dirà l'altra part?*
- *Que penseu posar de la vostra part, per ajudar a la solució del conflicte?*

I una proposta de dinàmica:

Perquè hi hagi una màxima participació, ens divideix el grup en 6 grupets, on cada grupet apuntarà per escrit 3 o 4 idees importants al voltant de les preguntes fetes, que després es posaran en comú.

Grup 1: Silvia, Oriol, Oscar, Mireia, Isa.

- “Que se sepa escuchar”,
- “Que ens faci veure les coses bones, que tot té solució”,
- “Que sàpiga tranquil·litzar-nos”,
- “Que tingui paciència”,
- “Que sigui atent”.

Amb una idea a ressaltar: Tot té coses bones.

Grup 2: Carmen, Anna B., M^a Jou. Georgina.

- Per part nostre és important: “comentar-li a la mediatadora el que nosaltres li volem dir” i “explicar-li bé els nostres problemes perquè ens pugui ajudar”.
- I li demanem a la mediatadora: “Que ens escolti”, “Però el que li expliquem, no surti d'aquí” i “Que valori el que pensem”.

A ressaltar: la importància de la intimitat i que ens valorin.

Grup 3: Albert L., Pilar, Raquel, Maria.

“Hem tingut un conflicte amb un companys, que no sap implicar-se”

“Que ens escolti, ens cuidi, es preocupi, s’interessi”

Important que sigui feliç. Qui? Suposo que tothom.



Grup 4: Mercè, Carles, Albert H., Rosa.

- “Empatia, saber escuchar, hablar con respeto i educación, que no grite”
- “Que nos ayude a arreglar el problema”
- “Nosotros también tenemos que poner de nuestra parte”

No por gritar te haran más caso. Por cierto, ayudar no tiene porque querer decir: hacer

Grup 5: Teresa, Anna V., Axel, Bea.

- “Cal que la mediadora escolti les dues versions de la historia”
- “Respecte a les dues versions”

Dues paraules: respecte i confidencialitat

Grup 6: Lia, Santi, Leticia, Laia.

- “Que ens respecti i ens obeeixi”
- “Tothom té el seu espai”

No envair l’espai dels altres.

Per acompanyar el treball que es fa amb els conflictes i quan se’n busquen alternatives, es fa servir el mètode que es va construir el curs anterior. Per a facilitar la seva utilització es reparteix un esquema abreujat:

EL MÈTODE per resoldre conflictes

Primer de tot: Quin és el problema?

- Les persones que tenen el problema cal que l'expliquin.
- La resta escolta amb un silenci atent.

Mentre escoltem NO donem consells NI solucions.

Volem saber més coses: D'això que ens has explicat,

1. Què és el **que et preocupa?**
2. **Com et sents?**
3. **Que necessites** per sentir-te millor?

Però també, de la **resta del grup/de socis?**

1. Vosaltres com ho veieu?
2. Com us afecta?

Segon: Busquem solucions. Com ho fem?

1. Mirem **que s'han fet fins ara.**
2. **Ha servit?** SI: ho tinc en compte. NO: ho descarto.

Continuem amb el problema? Hem de fer coses noves. **Què?**

1. Fem una **pluja d'idees**, segur que surten coses interessants.
2. Pensem **el que pot fer cadascú.**
3. Utilitzem totes les bones idees.
4. **IMPORTANT:** El que es faci ha de ser **bo per a tothom.**

Tercer: Posem-ho en pràctica

1. Si el que fem, funciona: **tema tancat.**
2. Si no funciona, busquem **noves propostes.**

Les sessions de 2 de maig i 4 de juliol

“la revisió del treball fet”

Aquesta vegada, la revisió de final de curs, es vol més profunda. Que no tingui en compte només el que ha passat durant aquest curs, sinó que es tingui la perspectiva del taller, durant aquests anys.

S'aprofita el fet que a la sessió del 2 de maig no hi pot assistir ningú d'Espai Diàleg, perquè es faci un debat entre els socis, guiats per Esteban i Julia, i puguin aparèixer algunes qüestions que no es dirien davant dels membres d'Espai Diàleg.

Cal tenir en compte que aquesta és un tipus de dinàmica que ja es fa dins del marc de les activitats de l'Ateneu Divers, on s'afegeixen algunes idees per part d'Espai Diàleg.

El resultat del treball fet en aquesta sessió es porta a la sessió de juliol per aprofundir-hi.

Avui és la darrera sessió d'aquest curs i com sempre, ens agrada fer una sessió distesa, agradable i amb una mica de pica pica. I com sempre, la darrera la guardem per parlar de com han anat les coses aquest curs.

Aquest final de curs és especial, i ho és per dues coses:

- ***La primera pel llibre.***

Com sabeu estem escrivint un llibre que ha de recollir el que hem fet durant aquests 5 cursos, (des de febrer de 2021) i a més totes les opinions, reflexions ... de tots els que hi ha participat: socis, acompanyants, espai diàleg, ... fins i tot, si algun familiar vol dir alguna cosa, també ho inclourem. Les reflexions que aquí fem sortiran al llibre.

- ***La segona pel Ferran Adrià. Coneixeu al Ferran Adrià?***

Com molts sabeu, el Ferran Adrià, està treballant amb l'equip directiu de l'Ateneu Divers per ajudar que les coses que es fan arribin a l'excel·lència, o sigui el màxim dels màxims de fer les coses ben fetes.

El passat 5 de març, va venir aquí a l'Ateneu per parlar amb socis, familiars, talleristes, ... sobre la seva manera de veure i fer les coses perquè surtin molt be.

Jo hi era, i hi ha algunes coses molt importants que m'agradaria recordar del que va dir:

- ***La importància del coneixement***, de saber. Per això cal aprendre a partir de veure les coses des de diferents punts de vista, sense dogmatismes, de forma motivada.

- *Per augmentar el meu coneixement, **haig de comprendre** les coses i per comprendre haig de preguntar, indagar, buscar, tenir curiositat i sobretot ... saber disfrutar de l'aprenentatge.*

La sessió de maig, la va fer amb l'Esteban i la Julia i veu fer una revisió d'aquests 5 cursos. Es van dir coses molt interessants:

- *Una cosa que valoreu molt: el **poder parlar i sobretot sentir-se escoltat**. IMPORTANTÍSSIM*
- ***Teniu diferències** a l'hora de valorar les dinàmiques que hem fet: els vídeos, contes, treball en grup, rolplay, exercicis, lectures, potser aquesta es la que menys agrada (ho sento Silvia, Rosa). Es bo fer coses diferents, ajuda a veure les coses des de diferents punts de vista.*
- *A vegades hi ha gent que **no entén les coses**, les paraules que fem servir, ... i li costa preguntar. Recordo el que va dir el Ferran: la importància de comprendre.*
- ***No sempre s'apliquen** les coses que aprenem al taller.*
- ***I algunes idees de futur:** Que els socis dissenyin contes, tractar situacions reals (canviant els noms). Si i Si. **L'any que ve haurem de treballar profundament els conflictes que passen a l'ateneu.***

A partir d'aquí, es revisa el que es va treballar a la sessió de maig amb Esteban i Julia, vinculat a les dues paraules claus de Ferran Adrià: "Aprendre i Entendre", dues paraules vinculades entre elles i importants per al taller:

- *Hem vingut a passar-nos ho bé, però també i sobretot per aprendre.*
- *Només podem aprendre bé, si entenem les coses, i a vegades això no passa.*

Algunes idees importants, que durant el debat apareixen i venen a ser propostes de cara el curs vinent:

- **Seguir amb el treball de millorar la nostra gestió de conflictes:** Abordatge de conflictes reals. Una idea inventar històries, que siguin pròpies, de la família. Si cal canviar nom i parlar-ne entre tots-

Ens poden passar idees, per escrit, en audio, ... això podria ser un exercici del primer dia. Ens serviria per posar exemples per treballar en les altres sessions
- **Aprofundir en les emocions:** Paraules màgiques, postits, ... agrada molt el tema Tim Chapman, s'haurien de buscar variacions. Tot això facilita una mínima participació de tothom.

REFLEXIONS FINALS I PROPOSTES DE FUTUR

Malgrat que a l'inici de l'experiència, no es tenia del tot clar en que consistiria i quina seria la seva evolució, si que es tenia clar quins havien de ser els **dos objectius** més importants:

- **L'aspecte lúdic:** que els socis s'ho passin bé
- **L'aspecte útil:** que els socis aprenguin alguna cosa que els serveixi en la seva vida quotidiana

Per això s'ha utilitzat un format, com a eix central de totes les sessions del taller **“la gestió dels conflictes i de les emocions”**, pensat per aconseguir aquests dos objectius,

Vist com han evolucionat les coses després de 5 cursos de treball, des d'Espai Diàleg creiem que, majoritàriament, els objectius s'han aconseguit. Així ho diuen els socis que hi han assistit quan se'ls ha preguntat sobre que els semblava el taller, què era el que més els havia interessat i el seu interès per continuar les sessions.

L'assistència ha estat un indicador significatiu. El taller sempre ha tingut una participació de socis que justificava el seu manteniment, on un grup prou ampli, s'ha mantingut estable durant els 5 cursos:

- 62 socis diferents han assistit en alguna sessió.

El primer curs, en la seva versió online, va crear expectació i va ser el moment en que més varietat de gent hi va participar. El tercer curs ha estat el més irregular i amb menys participació, creiem que perquè cap a finals del segon curs hi va haver una certa dispersió en els objectius i en la línia a seguir, que va fer que quedés una mica diluït.

Aquest tercer curs va ser un moment de reorganització i creació del taller pròpiament dit. Això va portar a que el 4rt i 5è curs, fossin els més estables, amb la participació de 21 a 25 persones, amb molta constància i continuïtat.

Mirant la participació dels socis, els podríem classificar en 4 grans grups:

1. Alguns socis només han assistit en una o dues sessions, i ja no ho han fet més.
2. Un grupet ha anat fent aparicions puntuals, imaginem que per veure com evolucionava l'espai o per a veure's amb algú. Alguns, molt participatius quan venien, altres només com a espectadors.

3. Un tercer grup, ha vingut de forma més o menys assídua, en un curs més que un altre. Desapareixent una temporada i reapareixent una altra.
4. Un darrer grup ha tingut una constància important, que un cop incorporats al taller (sigui al primer curs o al darrer), han vingut sempre, exceptuant alguna falta per causa justificada.

Com a orientació i sense poder garantir les dades, es pot dir que en cada un dels tres primers grups s'hi poden ubicar entre 12 i 14 socis. En el darrer grup, una vintena.

Cada soci ha tingut els seus motius per a la participació. Des de la simple curiositat a l'interès real pel que es feia, passant per les ganes d'estar en una activitat més de l'Ateneu Divers i compartir-la amb la resta de socis.

Deixar de participar també ha tingut diferents motivacions, des de la manca d'interès per l'activitat a problemes de disponibilitat per la feina o altres motius.

Algun soci, ho ha deixat perquè no es trobava a gust pel tipus d'activitat: havia de participar en activitats que no li agradaven o al contrari, considerava que tenia poc espai per a expressar-se. De forma excepcional, algú no ha vingut per a no coincidir amb algun soci en concret.

La participació activa en el taller també ha estat un element important a tenir en compte. Cal recordar que un dels objectius era la participació de tothom en cada sessió, encara que aquesta fos mínima, per exemple dient només el nom, una paraula màgica o poc més. Això, en alguna sessió puntual no s'ha aconseguit, sobretot per descuit del seu conductor.

Durant aquests 5 cursos, sempre hi ha hagut una ampla participació i debat. Evidentment, en unes sessions més i en altres menys, per l'interès que despertaven i/o per com estaven estructurades. Ara bé, la participació de cada soci en particular, ha estat desigual, sobretot per les seves característiques: diferents capacitats, timideses, ganes de protagonisme, ...

Hi ha diferents aspectes que cal tenir en compte a l'hora de tenir en compte la participació:

- Quan s'ha volgut pujar el nivell de la sessió i aprofundir en els temes, la participació d'alguns socis ha baixat, només quedant els més capacitats pel raonament i el debat.
- Quan s'ha buscat sessions més participatives i tenir en compte la necessitat de que tothom participés, la profunditat del debat s'ha ressentit.

- Les presentacions i els exercicis que s'han fet al seu voltant i els tancament de la sessió amb una paraula màgica han obligat a parlar tothom.
- També s'han fet en alguna ocasió, rondes de preguntes de resposta breu, o preguntes obertes a tothom a respondre a partir d'emoticones dibuixades en un paper que podien mostrar enlairant-los.
- També han facilitat la participació el treball en grups més petits, els role play i altres exercicis. En algun d'ells, l'escolta era una forma de participació activa. Aquest tipus d'exercicis, son els que generaven més diversitat d'opinions. Tot i que majoritàriament agradaven, a algun socis els incomodava o simplement no agradava.
- Com a darrer aspecte sobre la participació, l'equip conductor ha tingut dues idees molt clares que ha aplicat sempre:
 - Respectar a tothom que no volgués participar sense incomodar-lo i deixar-lo en el seu posicionament d'espectador.
 - Permetre que en cada sessió, algun soci tingués un protagonisme especial i disposés de més temps que els altres per a parlar.

La idea era que tothom trobés el seu espai en el taller i a més que pogués disposar del seu minut de glòria, fet que no es té perquè haver aconseguit de forma plena (sempre et pots oblidar d'algú).

La presència de socis en les sessions i la seva participació implicada, junt amb els riures, comentaris, aplaudiments, ganes de tallar-se els uns als altres, l'ambient creat, ... ens fan arribar a la conclusió de que per un grup ampli de socis, el primer objectiu, el de passar-s'ho bé, s'ha assolit plenament.

El segon objectiu, el de la utilitat i aprenentatge, es fa més difícil de quantificar i valorar. En aquest aspecte es veuen molt més les diferències de comprensió i de nivell entre socis.

Cal dir que el nivell d'algunes sessions, ha estat molt alt, a vegades perquè s'ha perdut de vista les capacitats dels socis i s'ha fet una sessió excessivament complicada sense saber-ho, en altres, si s'ha fet de forma conscient, per elevar el nivell d'exigència i fer esforçar a la gent.

Per gestionar bé aquestes diferències, s'han fet algunes coses:

- A cada inici de sessió s'han donat uns mínims continguts, que havien de ser punt de partida del treball posterior i vàlids per a tothom, tot i que finalment, potser no tenia perquè ser així.

- A partir d'aquí o bé s'obria un debat, o bé es feia un treball en grup. És aquí on tothom podia fer les seves aportacions des de la seva realitat, donant per molt bones totes les intervencions. El treball continua a partir de les intervencions dels socis, que marquen el nivell a seguir. Del treball, fet, es fa un resum que es retorna al grup, per ajudar a assentar coneixement.
- La repetició de paraules importants (autoestima, empatia, assertivitat), la seva definició, els conceptes, el que s'ha treballat, és una constant per assentar al màxim tot el que es treballa.
- Entremig de les sessions més difícils, sempre s'ha intentat intercalar sessions fàcils i disteses, on tothom pot participar i dir la seva. Per exemple: *Diguem una cosa interessant que has fet aquestes festes?*
- S'ha intentat que almenys, cadascú de forma individual, apugés el seu nivell. Per això quan s'ha pogut, s'han fet preguntes reflexives a algú que estava explicant alguna cosa d'interès o reflexió important.
- Tot i això, en una de les darreres sessions, alguns socis, van explicitar les seves dificultats per entendre algunes paraules, alguns conceptes. Es valora molt aquesta apreciació, serveix per poder ajustar les explicacions que es fan, o s'han de fer.

Per complementar el nivell pràctic i utilitari del taller, s'ha obert la possibilitat d'abordar conflictes concrets entre els socis a partir d'oferir la possibilitat d'una mediació entre els que ho demanaven.

Durant aquest temps, s'han fet tres casos:

- Un tema antic, de feia alguns anys, on es va fer una trobada entre els dos socis i va significar el retorn d'un deute econòmic pendent. Tot i que no es va assolir la totalitat, si va significar una millora de la situació.
- Una situació de malestar per suposat assetjament que es va solucionar a partir d'un procés d'acostament de les parts i una llarga conversa que va permetre aclarir moltes coses. Un aspecte metodològic important va ser la participació de socis acompanyants, persones no implicades en els fets, però de confiança d'alguna de les parts, per facilitar el diàleg i la tranquil·litat de tothom.
- Una situació puntual, a demanda directa d'una sòcia, que es va solucionar de forma molt ràpida i àgil, parlant de forma directa entre les dues implicades.

En tots aquests casos, l'equip d'Espai Diàleg ha fet la funció mediatra, i han tingut un valor i una utilitat important:

- Ha servit per a la millora de la situació de cada cas concret que s'ha tractat. Als socis que hi ha participat els ha servit per entendre millor el que es tracta en el taller.
- Han estat una experiència que serveix per mostrar com es poder gestionar els conflictes de forma efectiva, d'una manera raonada. Interessa de cara el futur potenciar més aquest tipus d'actuacions, i mostrar la viabilitat de la mediació entre els socis dins del marc de l'Ateneu Divers.
- Normalitzar les pràctiques mediatres, pot ser punt de partida per la implementació d'un servei de mediació a l'Ateneu, on poder experimentar experiències d'interès general. Per exemple que siguin els propis socis els que realitzin la funció mediatra.

EL FUTUR: SISÈ CURS. Setembre 2025 a juliol 2026

Es faran 10 sessions, amb una petita ampliació de l'horari: Obertura del local a les 17.30, perquè vagin entrant els socis i puguin demanar alguna cosa per berenar o prendre, permeten que la sessió s'allargui fins les 19.45 si l'interès de la gent així ho demana.

Iniciar un sisè curs vol dir que es porta molt de temps treballant un seguit de conceptes i una manera de fer. Això permet aprofundir en els temes, i si es vol arribar a l'excel·lència, com proposa Ferran Adrià, cal tenir en compte dues idees molt importants:

- La **importància del coneixement**, del saber. Cal aprendre a partir de veure les coses des de diferents punts de vista, sense dogmatismes, de forma motivada.
- Per augmentar el meu coneixement, **haig de comprendre** les coses i per comprendre haig de preguntar, indagar, buscar, tenir curiositat i sobretot ... saber disfrutar de l'aprenentatge.

Per això, a més d'aprendre els continguts, cal un debat profund entre tots, no oblidant però, tal com va sortir en alguna revisió del taller que: *treballem amb conceptes difícils i no es pot avançar si hi ha coses que no s'entenen*.

Propostes de dinàmica i continguts bàsics

En la sessió de juliol de 2025, en l'espai de revisió amb els socis, es van marcar les línies de continuació del treball pel següent curs, a més d'algun tipus d'activitat que interessava especialment:

- **Seguir amb la gestió de conflictes i de les emocions:** A partir d'històries inventades pels propis socis, que poden estar basades en situacions quotidianes, de la família ... sobre temes que interessin o preocupin ... que es poden posar per escrit, per audio, ...
- **Mantenir alguns exercicis que han agradat:** les Paraules Màgiques, la utilització de postits, la presentació de Tim Chapman (amb variacions), treball de grups, representar situacions, veure algun curtmetratge...

La manera de tractar aquests conflictes és a partir de tot el que s'ha treballat durant aquests 5 cursos de treball en comú, de les eines que s'han creat i de totes les idees que s'han anat debatin. En concret:

- **Del MÈTODE per resoldre conflictes**

Primer de tot: Quin és el problema? Que les persones que el tenen l'expliquin.

Després: Que aquestes persones ens expliquin com se senten, que els preocupa i que necessiten

A partir d'aquí: ja es poden buscar solucions i si cal, dur-les a terme

- **De les paraules màgiques.** Sobretot, les 3 primeres i fonamentals:

Autoestima: Cal estimar-se a **un mateix** i si cal, aprendre a fer-ho i/o treballar per recuperar-la si aquesta, per algun motiu, s'ha perdut.

Empatia: ser capaç de posar-se en el lloc de **l'altre**. No cal estar d'acord amb ell ni que t'agradi, però si entendre'l.

Assertivitat: una **manera de parlar**, de dir les coses. Una manera que em tingui en compte i em respecti a mi mateix, però a l'hora també tingui en comte i respecti a l'altre.

I també s'han descobert **altres paraules màgiques**: comunicació, escolta, vincle, col·laboració, convivència, dilema, responsabilitat, respecte, reconeixement ...

Les darreres paraules son imprescindibles a l'hora de solucionar conflictes de forma efectiva i per tant necessitaran d'alguna sessió especial, que connecti amb les de març, abril de 2024, fetes amb el suport de la pel·lícula "Un dia imprevisible", i sobretot amb la del 3 de maig de 2024, que es va dedicar de forma exclusiva al **reconeixement de l'altre**.

Per **solucionar un conflicte de forma efectiva**, es necessita la implicació i el treball conjunt dels afectats, amb ganes d'arribar a acords i sobretot de complir-los. Per això ... es necessita un posicionament personal de cada un dels implicats:

- **Reconec** la meua **responsabilitat** en aquests fets. Tinc els meus lícits motius per haver-ho fet, però també tinc la capacitat de fer el que calgui. Un **reconeixement a mi mateix**.

- Sé que l'altre també té les seves **responsabilitats**. Però també sé que té els seus lícits motius per haver-ho fet, i la capacitat de fer el que calgui. Un **reconeixement a l'altre**.

Això s'ha de fer des del **respecte** més absolut:

- El **respecte a un mateix**: que porta a l'**autoestima**
- El **respecte a l'altre**: que vé de l'**empatia**
- I que fent servir l'**assertivitat**, es pot dur a terme un **diàleg constructiu** i útil

Tres paraules màgiques: **Responsabilitat, Respecte i Reconeixement**. A les que afegirem: la **capacitat de canvi** i el **temps** que es necessita per a fer-ho.

Això ens marcarà **una manera de treballar els casos**:

1. Quan parlem d'un cas, algú ens l'explicarà. Això vol dir que sabrem en que consisteix. Si cal, intentarem saber alguna cosa més: preguntarem

A partir d'aquí ens posarem a treballar, com ho hem après durant tot aquest temps: parlant i reflexionant de forma conjunta, en grups petits o en grup gran:

2. Buscarem saber (o imaginar) com s'han sentit les persones afectades, que els preocupa, que volen: volem saber quines son les emocions que han sentit. Una bona manera de fer-ho és a partir de les pròpies experiències i adonar-nos que poden assemblar-se a les d'altre gent, o be ser totalment diferents.
3. Vist això ja podrem buscar solucions

LES PRIMERES SESSIONS: de setembre a desembre de 2025

El primer trimestre comença amb les explicacions de que han fet aquest estiu i la seva paraula màgica al respecte:

Majoritàriament expliquen on han anat en les diferents excursions organitzades per l'Ateneu, alguns han afegit altres destinacions, normalment fetes amb la família. Molt pocs, no han fet vacances i s'han quedat a Barcelona.

Com a paraules màgiques han dit més o menys les de sempre: agradable, meravellós, fantàstic, molt bé, excel·lent, alegria, amor, estupendo, extraordinari, bonic, tranquil, felicitat, ... amb algun superlatiu, ...

i algunes paraules noves com: molido (ha treballat tot l'estiu), acuatic (vist des de Monjuïc), cochinito (des de Segovia), emotiu i homenatge (per una situació especial pel comiat al pare)

Per iniciar el curs i a l'espera de que els socis aportin situacions pròpies, proposem un cas real, convenientment distorsionat, que pot servir per pensar en la situació, com es van sentir els implicats i que es podria fer per millorar la situació:

Hi ha dues sessions que es destinen a **“El cas del Miquel i l'Aila”**

El Miquel i l'Aila, son dos joves de 15 anys, que van a la mateixa escola, a la mateixa classe i que s'asseuen un al costat de l'altre, i que per tant mantenen una relació de companyerisme. Normalment tenen bon rotllo, sense poder dir que son amics, però de tant en tant es molesten i tenen petites diferències i picabaralles.

Un dia, la diferència puja de to. Les paraules que es diuen son més fortes i comencen les empenyes. El Miquel és més fort, amb la seva darrera empenya i després de topar-se amb un armari que té al darrera, l'Aila cau a terra en una mala postura. L'Aila s'ha fet mal, el dolor és agut i se l'han d'endur a l'hospital, allà li diran que té la clavícula trencada.

L'escola actua. Després de les primeres atencions a l'Aila (que no podrà tornar a escola fins la propera setmana), investiga el que ha passat, parla amb el Miquel i també amb els seus pares.

L'escola sap i és conscient que ha estat una picabaralla entre els dos i que no hi havia una intenció seriosa de fer mal, però el resultat és greu i decideix l'expulsió temporal del Miquel. Com que estan casi a final de curs, el Miquel ja no tornarà a l'escola fins el proper curs.

El Miquel està molt afectat, no volia fer mal a l'Aila, voldria retrocedir en el temps, que res hagués passat ... però això no és possible. Voldria arreglar-li el mal a l'Aila, però això ja ho faran els metges i el temps.

El curs que vé es retrobaran a classe i ell voldria fer alguna cosa per arreglar la situació, alguna cosa que serveixi, però què?

Una historia real, que va passar ja fa uns quants anys i que pot servir com a primer exemple de situacions per a pensar que en podem fer.



Per parlar del cas, recordem el mètode, que de forma molt bàsica diu:

Primer de tot: Quin és el problema? Que les persones que el tenen l'expliquin.

Després: Que aquestes persones ens expliquin com se senten, que els preocupa i que necessiten

A partir d'aquí: ja es poden buscar solucions i si cal, dur-les a terme

Ja sabem quin és el problema, l'acabem d'explicar. No cal saber més sobre el que ha passat.

Ens interessa saber com se senten. És el primer que haurem de treballar.

Per tant, avui NO buscarem solucions al problema. Molt poc útils serien les solucions que trobéssim, si no sabem que preocupa a la gent.

Per cert, estan aquí el Miquel i l'Aila? NOOO, doncs haurem de ser empàtics i intentar entendre com se senten, cada un d'ells. No he dit com s'haurien de sentir. He dit com se senten cada un d'ells, que segur que se sentiran molt diferents.

Com ho treballem?

En treball en 5 grups de 5 o 6 persones. Dos grups es posaran en el lloc de l'Aila i tres en lloc del Miquel. Els 5 grups contesten les mateixes preguntes:

1. Com se senten, cada un d'ells, just acabada la baralla?
2. Com se senten la setmana següent, quan estan a casa, i han tingut temps de reflexionar una mica? Els dos saben que tard o d'hora es trobaran cara a cara a classe.



El resultat del debat és:

Com se sent l'Aila?



El dia dels fets, un cop acabada la baralla

- Malament, trista, enfadada, nerviosa, frustrada
- Té mal humor, una amistat trencada,
- no vol sortir de casa
- No se sent venjativa

A finals de l'estiu, abans de tornar a escola

- Continua trista, decebuda, empenyada
- Vol aclarir, necessita saber. Necessita parlar amb ell amb tranquil·litat.
- Li vol donar una oportunitat, recompondre amistat

Com se sent el Miquel?

El dia dels fets, un cop acabada la baralla

- Disgustat, trist, enfadat, malament
- Fatal pel que ha fet, decebut amb ell mateix
- Agobiat, impotent, penedit
- Preocupat per ella i per ell (denúncia)
- No volia molestar, no ho farà més



A finals de l'estiu, abans de tornar a escola

- Avergonyit, preocupat, trist, nerviós
- Ràbia pel que ha fet, penedit
- Espantat, neguitós, no vol anar a classe per por al retrobament
- Vol demanar ajuda, vol demanar perdó, necessitat d'arreglar



I en la següent sessió es plantegen noves preguntes

1. Una cosa és com se senten i una altra diferent **és com es voldrien sentir**.
De cara el futur, Que és important per a cada un d'ells?
2. A partir d'aquí, ja podem pensar en que podem fer per aconseguir-ho.
Propostes per solucionar aquest conflicte?

Els resultats conflueixen molt, sense a penes distinció entre Miquel o Aila.

A la pregunta 1 responen:



Sentir-se bé, amb confiança, que hi hagi respecte, companyerisme a classe i al pati, que ho puguin parlar i buscar solucions, poder fer coses conjuntament: música, pel·lícula, teatre.

A la pregunta 2 responen:

La paraula parlar sempre surt, amb els pares d'una i l'altre, amb la tutora, la directora i sobretot, que parlin ells dos per aclarir-se i fer les paus.

Cal que parlin bé, no de qualsevol manera. Ho poden fer en un lloc fora de l'escola, a casa d'un d'ells? I si cal fer alguna activitat que reforci la bona relació: anar a un parc, fer una festa amb tota la classe, ...

A partir d'aquí, el taller continua: per la propera sessió es proposa treballar

“Les relacions i Xarxes a l'Ateneu Dispers”

L'Ateneu Dispers, és un lloc on es fan múltiples activitats, hi ha molts socis i molta moguda, això fa que hi hagi molts tipus de relació entre la gent i la comunicació per WhatsApp treu fum.

Això és bo, però també crea problemes. En podríem dir uns quants exemples:

- Hi ha gent que els omple de múltiples notícies innecessàries, vídeos i altres coses que no interessin a la majoria. Molt sovint enviades a mitja nit, fent que el mòbil soni sense parar i hi hagi socis que això els molesti molt
- I sobretot coses més preocupants que impliquen directament a la gent: “Cotilleos” sobre alguns socis, que molt sovint no són veritat. Discussions entre socis que no interessin a la majoria i que poden portar a picabaralles entre la gent.

Problemes que s'inicien a la xarxa, passen al telèfon o encara pitjor a la vida real i entorpeixen el bon funcionament de l'ateneu.

Son qüestions que afecten a la totalitat de socis, a algun grup en particular o a vegades, molt especialment a un soci concret. Un exemple que explica una persona:

“ Hi ha un soci que em té fins els nassos i m'agobia moltíssim. M'envia molts WhatsApp i ara no para de trucar-me, cada dia abans de sopar un parell de cops. Ja li he dit que pari i que és un pesat. No em fa cas, segueix com sempre”

Algunes preguntes per afavorir el debat al voltant del cas:

- Això passa a l'Ateneu Divers? Quines son les coses que passen que es consideren més greus?
- Qui té la responsabilitat de que això passi? Tothom té la mateixa responsabilitat?
- Què podem fer? Necessitem moltes alternatives diferents que ajudin a abordar aquesta situació de forma positiva.
- Què fem en aquest cas concret?

IDEES per altres sessions:

1. **Em fan el buit:** Quan la gent d'un grup s'aparta o aparta a algun membre concret i el deixa aïllat.

Davant d'aquesta situació hi ha molts posicionaments: l'afectat, el grup central que genera el buit, el grup seguidista i/o el que no s'ha enterat. Hi ha responsabilitats diferents. Algú dona suport a aquesta persona?

2. **Assetjament sexual:** té un molt ampli ventall de situacions que es donen, que van des de la simple sensació (que pot no ser real) a una agressió sexual real.

Es destapa perquè alguna cosa ha passat, sigui molt clara o més difosa. A vegades hi ha excés d'alarmisme, però altres cops és difícil que surti malgrat la seva gravetat, i passa per molts motius: vergonya, excés de pudor, por, no ser conscient del que passa ...

3. **[El curtmetratge “Siete”](#)** un curtmetratge del 2004, dirigit per Arturo Ruiz Serrano i produït per RENFE. Útil per a parlar de situacions complexes, ja que recull múltiples situacions a comentar, però suficientment interessant com perquè atrapi i provoqui debat.



LES OPINIONS

gestió emocional

La gestió emocional és molt
interessant, els temes que surten
i com ho porten

Laura Sorrotx Andrieu

- el somni és complexa
si l'entes

Santiago





Alegria

Per a mi el tema que mes m'ha agradat és el de ser alegre i dir les coses quan estàs feliç, per comunicar bon rotllo als altres,

A mi participar en el grup de gestió emocional m'ha servit per a saber coses que no sàvia respecte a les meves emocions i que de vegades em costava entendre

Gràcies al Robert, la Belen i tots els mediadors. Porto molts anys fent aquest taller i he après molt, per a arreglar els conflictes i controlar les meves emocions.

Albert Helguera



Arianna
Ateneu Divers



Gestió d'emocions i conglícies hàbitos:

(1) Tu divers sempre ets
El amor que veus dins i el cor de l'ateneu
L'esperit que dones es un tresor
Perquè el som d'altres et poden anoyar

Tu divers sempre ets.

El amor que veus a dins al cor de l'ateneu

L'esperit que dones es un tresor.

Perquè els records de tothom siguin una guia



Emocions sempre sentes,
Alegria, tristesa, plor o por
Sentiments tots a vegades sentim
Moments on no saps que fer
Tu et dius tu tens llum
llum per treure i ensenyar
l'ateneu t'espera amb els braços ben oberts
Som diversos no?

Emocions sempre sentes.

Alegria, tristor ploro o por.

Sentiments tots a vegades sentim.

Moments on no saps que fer,

i tu a dins ets llum, llum per treure i ensenyar,

a l'ateneu t'espera amb els braços ben oberts i ben rebuts.

Som diversos i podem fer qualsevol cosa que ens proposem .



La vida es dura molts alts i molts baixos
Com tirar endavant si les portes es tanquen
Tenir algú a l'altra banda que et pot guiar
A emocions pot estar
Quan nomes vols que s'acabi el somni sempre es para
i l'ateneu sempre et aguarda.

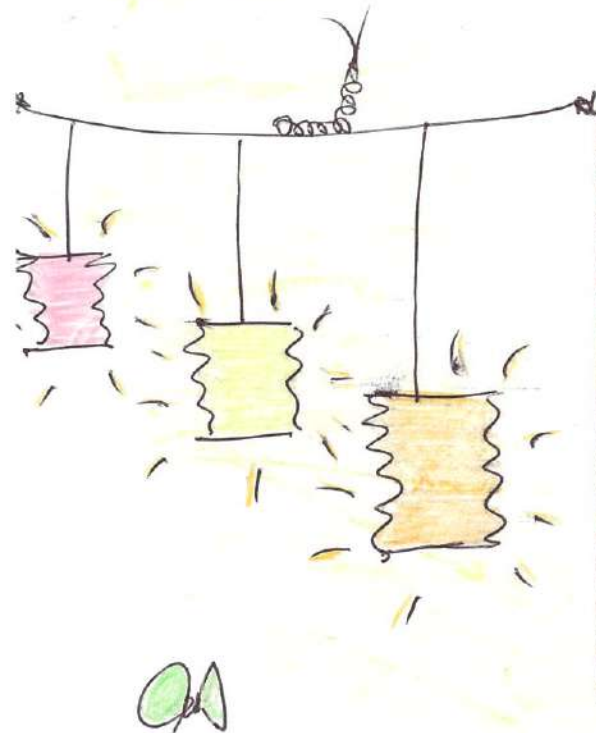


**La vida es dura molts alts i molts baixos,
Com tirar en davant si les portes es tanquen.
Tenir algú a l'altra banda es el que et pot guiar
A emocions pot estar.
Quan nomes vols que s'acabi el somni.
A l'ateneu et poden guiar.**

Albert Jorjé

Cuestión emocional

Pues esmille molt be la cuestión emocional amb va molt be,
Perque amb puc expresar la meua opinió personal i me diverteix molt i
Fem moltes coses que me agradan per exemple parla de coses personals,
que me preocupen i el que me alege pot expressar,
la lent me te Jutgen i es molt simpatica i amb molts simcas
el sicalegs que venen feraners la classe.



- FELIZ NUEVO

- CAMBIO DE TRABAJO

- ROMAN

-

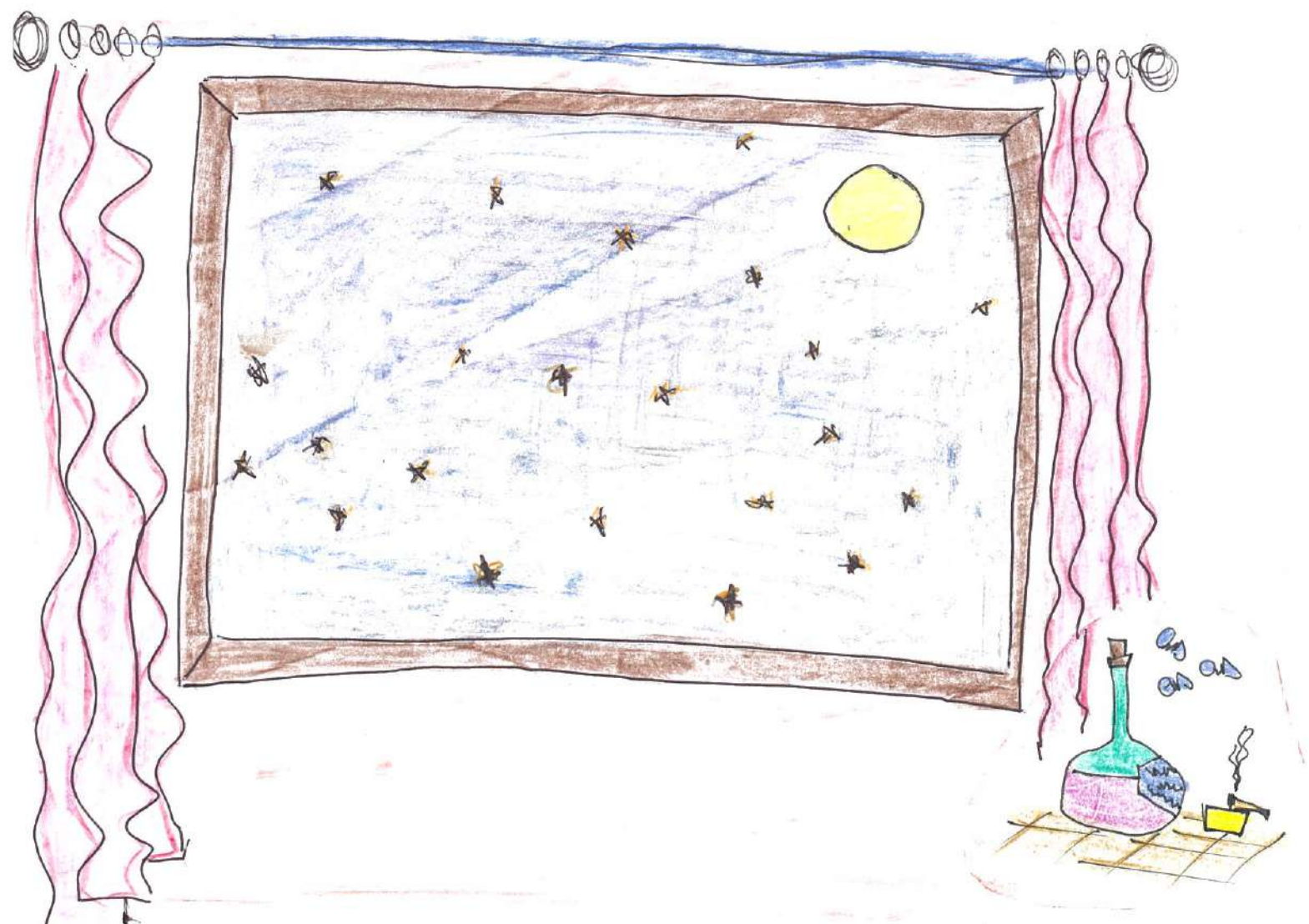


6/6/2025

Muchas gracias a todos los que
organizáis este taller tan divertido
ayudándonos siempre con vuestra
entrega y derrocháis como se vive la
vida con una sonrisa.

Gracias a este grupo por aportarme
vuestra alegría y amistad

Rosa Martín



hombres

-silbo

-gestion emocional

-esta muy bien porque tiene

todos amigos

Los

monitores

Exp

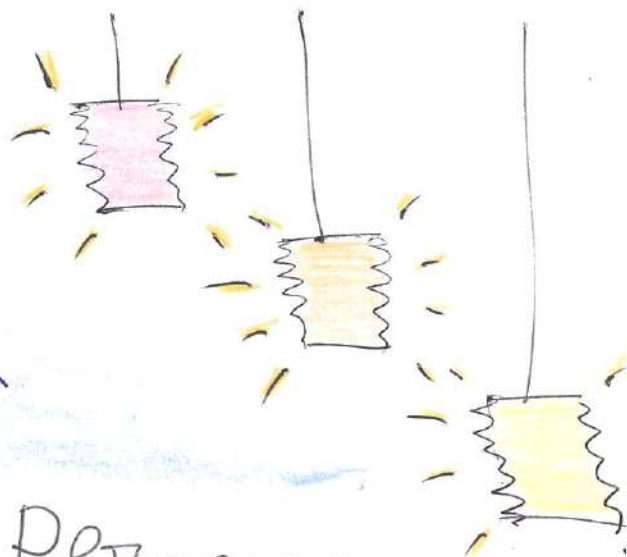
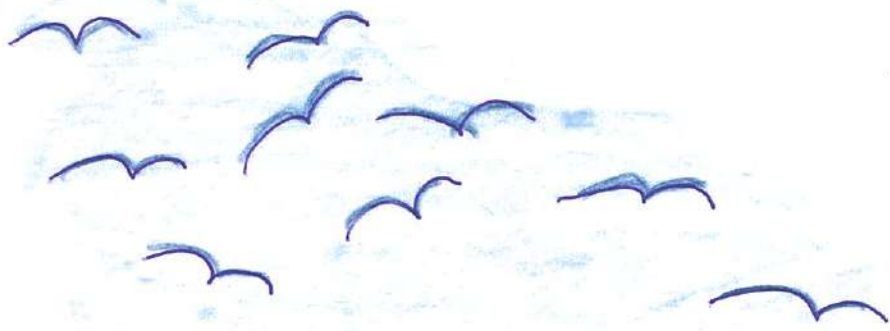
los temas

y

esta

muy. un video





Els Drets de les Persones amb Discapacitat

Les persones amb discapacitat s'han de sentir
la que sigui tenim dret a treballar
sigui a un centre especial de treball o a
la empresa ordinària el Govern espanyol
i la Generalitat haurien de procurar
les pils per ajudar a les entitats per
persones amb discapacitat intel·lectual
al i també física per trobar una
solució a aquest tema i ajudar a
Dintat ja que és la entitat que enofot
tots aquestes entitats i fundacions
i escoles d'educació especial
especial ja que també tenim dret
a formar-nos igual que qualsevol
persona sense discapacitat intel·lectual
al o física també estem a la
societat i existim i tenim a l'entorn
una gran diògna a una sigui a una



empresa ordinària o a un centre
especial de treball i també a una
formació diòme com a qualsevol
altre persona sense discapacitat
intel·lectual o física.

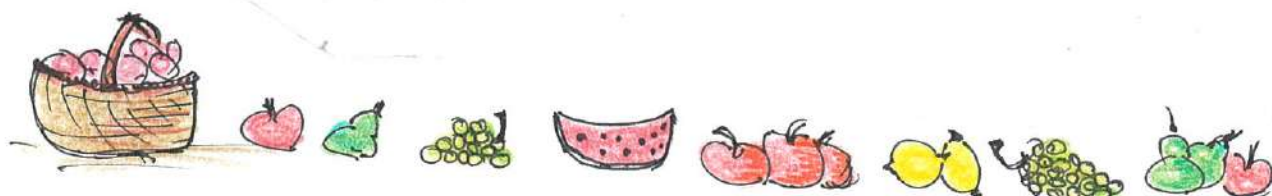


Ana Vergés

L'activitat de gestió emocional m'agrada molt perquè cada sessió, fem coses innovadores i jocs dinàmics.



Oscar Niell



Per mi el gestio emocional y con
lister en ajudar apoyo donandi camells
si la persona autoritza y amb el seu
permís y decisió de la persona y tenen
que Respectar la seva decisió les can
Privades Son Privades y distancia de
la persona sempre Respecte
Sincera Voluntat Simpatia
y entendre Sinceritat Salucions
cia campanyarisme Tot això es queda a
dim de gestio emocional Fora no
apendre entendre Parlant Be Salucions
recotar les persones y entendre Resp
ecte el Torn de cadascun em tind
rem de canviament a tots varietats
y amb Mer gent fa a tots varietats
AEL

En La actividad en La seccion de conflictos me ho he pasat molt be el grup a sigut molt interesant Hem parlat de com resoldre els conflictes tambe hem parlat de les emocions els que fan les seccions que son molt Emocional La que fan Els mediadors tambe hem fet el joc de demanar ajuda als companys tambe ben tindre que resoldre conflictes de lectures que ens fan resoldre Els companys tambe en per la ben dels conflictes que tenim entre ells i nosaltres tambe els tenim que ajudar a resoldre els conflictes entre ells

Georgina Bufa Font



Azeri estic molt feliç a ringut a reure estic treballant. Els meus pares dels seus ~~seus~~ amics de joves, se estan ajudant els meus companys a ring seguint, ring portant coses de menjars i postres i són meravellous. 1 m'han ~~dit~~



felicitat estic gent de la seina M'han dit molt bé per la seina

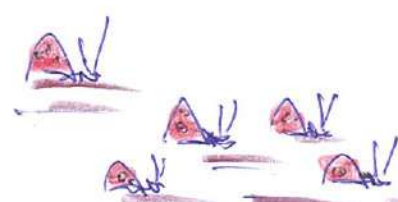
Julia Sabas

Gestie Emocional

Ter aplende, a resolu, conlucos

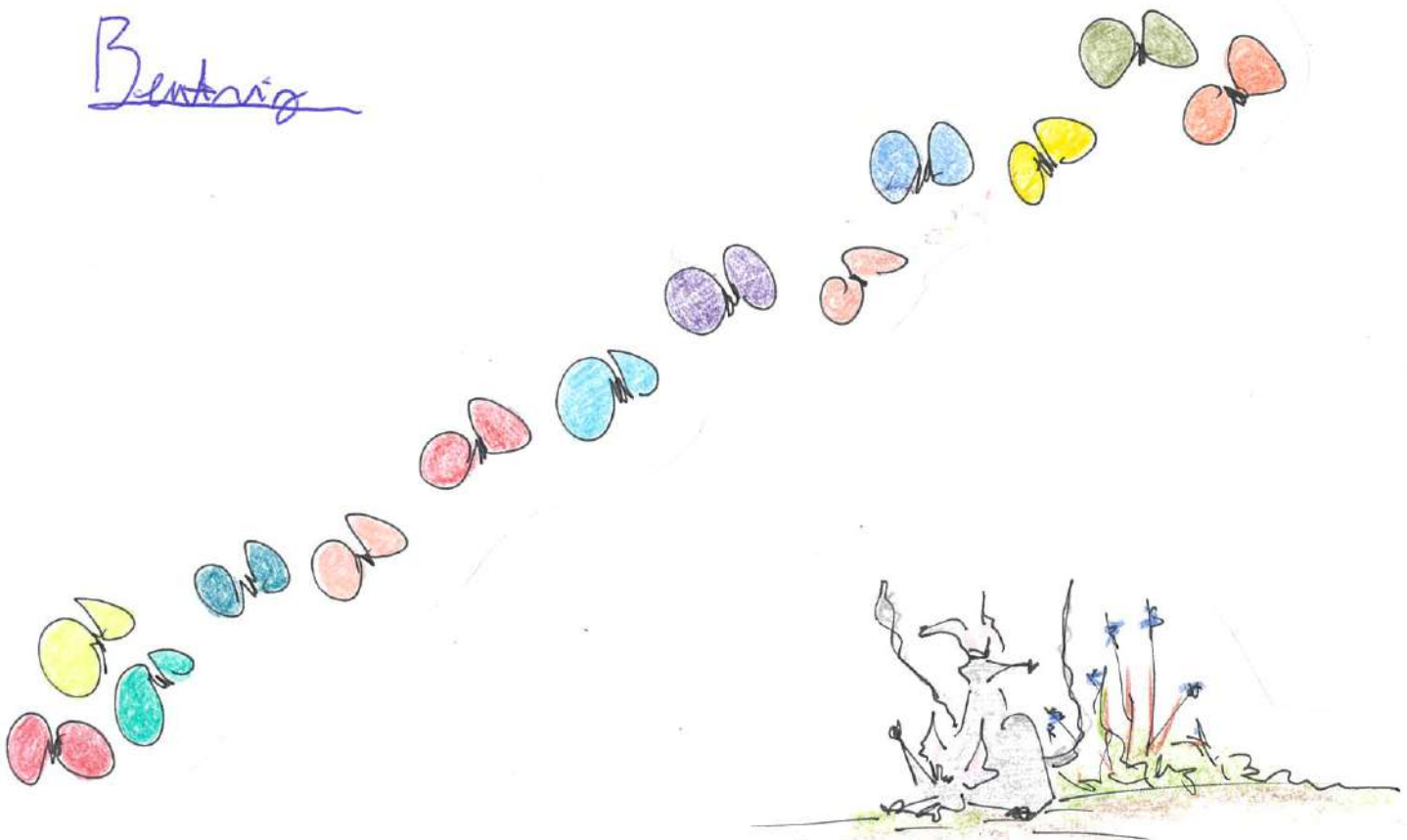
Mediada, a sfinden melli, ieno,
demen conlucos, amb um melli.
fambel, fenn, idenent, idin, migu, desay.

~~Reper, aplende, a resolu, conlucos~~



me ha gustado de selección emocional,
y los de historia inventada de Petra y su mamá y los
Fines y Calabra importante de la Nuestra Vida y los
emociones que sentimos una Fina más importante
es los aparecen incluso me pasado algún vez
y Para mí el Antidoto es una segunda familia
que pasamos Buenos Días y apasionados cada
momento

Bienvenidos





Gestió emocional per mi es un grup de suport que ens dona confiança en un mateix i ens ajuda a créixer emocionalment i per acabar deixo aquests bars.

- La vida es bonica però complicada.
- No necesito que sigui fàcil, necesito que valgui la pena.

Catala

PER MI GESTIO EMOCIONAL, AJUDA,
ELS POEMAS DEL WASTAP DEL GRUP.

VERA



la Gestion com EIO NA IS

es per que no me passu molt be

i aperc moltes coses d

sentiments me aguden molt

amb uns problemes que en

ting i son activitat

que magrada i aperc

ANNOB

lo del sentiment

TAM ben molt sustado

much i quise

ven ara lo gicim

de na discriminatio

se va gradar

molt.



gracias per

se a quel

taller magrada

molt i

aperc

molt.





ES MACO

Resquel Conde Delgado

patatz fogidas

gloria

ISA

FELICIDAD

AMISTAD

Uma Almassada

Toni

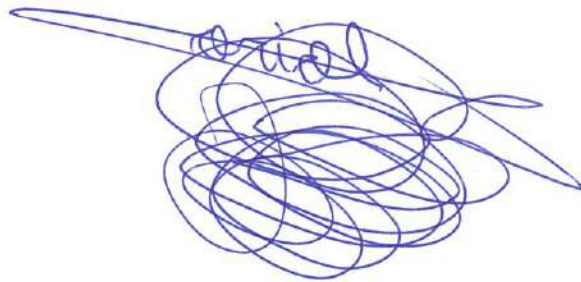
Fel

Feisóo

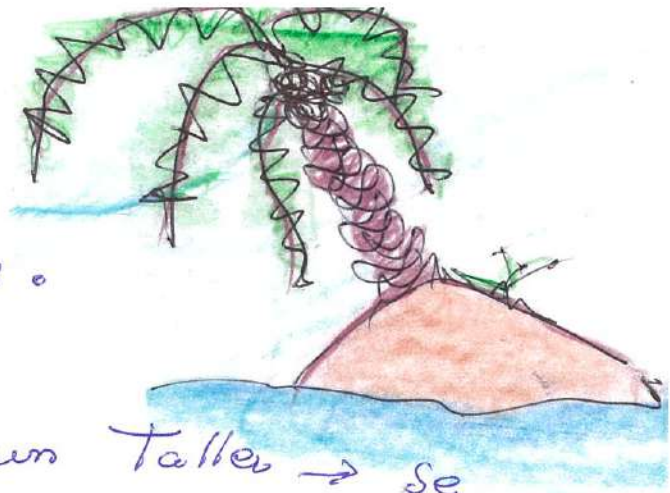
Helesa

companerismo

Koa Bonat



Barcelona 24/1/2025



Hola a todos y a todas.

Hace 2 años que empecé un Taller → se
llama Conflictos y emociones.

Es un Taller que vale la pena hacerlo → Es
para gestionar nuestros conflictos y emociones.

Está dirigido por: Robert Giverno y dos
Gigantes. Belen, Charo, Xavier y Francesc.

Recomiendo a todo el mundo este taller.
Vale la pena.

A mí me ha servido para saber gestionar
mejor los problemas mejor y para arreglar
con algunas personas.

He ido también a la oficina para no
discriminación de la discapacidad de Barcelona.
Si está en c/ Ferran no se con este taller.

Me gusta ir al taller de Gestión
Emocional y de Conflictos.

Meto un
MERIJOY GARCIA
Fuente



Mireia Costa

Me gusta mirar las series de risa, para reir, ~~otra~~
otras series de llorar y de amor de pende
~~que~~ como estoy de humor.

Me gusta estar en todas partes menos enca que
es en casa. Si estoy en casa estoy concentrada
hacer cosas en el ordenador para buscar de
cosas de animos personal.

aquí en esta reunion esta bien meey bien
todo lo bueno se termina.

AMICS JORDI MOVA

Letizia Atrevida

Carmen

Francisco

